

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –

средняя общеобразовательная школа с. Садовка

412637, Саратовская область Балтайский район с. Садовка ул. Центральная, 34

телефон: 8(84592)25-7-21, E-mail: tatyanglazkow@yand

Утверждено
на педагогическом совете
протокол № _____ от _____
Директор МБОУ СОШ с. Садовка
Чашкина О.В.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивная секция
«Лыжная подготовка»**

Составил: учитель физической культуры

1 квалификационной категории

Баранова Любовь Ивановна

2023 -2024 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по «Лыжной подготовке» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года(утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приложением к письму Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г. № 09-32-42 по разработке дополнительных общеобразовательных разноуровневых программ»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. № 1008 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжная подготовка» является **актуальной** для реализации в нашем регионе, учитывает основные задачи развития образования и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще.

Новизна и инновационная направленность программы заключается в том, что методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма.

Практическая значимость. Программа направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья

Недельная нагрузка для обучающихся составляет 1 час в неделю, 36 часов в год.

Цель: привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий лыжным спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- научить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжным спортом;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Результатом освоения программы «Лыжная подготовка» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

обучающиеся

будут знать / понимать:

- историю развития лыжного спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

будут уметь:

- владеть техникой основных лыжных ходов;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Кол-во часов в год						
			октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1	Теоретическая подготовка	3	2	1				
2	Общая физическая подготовка	13	2	3	2	2	2	2
3	Специальная физическая подготовка	20			4	6	6	4

Всего часов	36	4	4	6	8	8	8
-------------	----	---	---	---	---	---	---

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена.

Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь

Теория. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Контрольные упражнения.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

2.2. Циклические упражнения.

Практика. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка. Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Беговая подготовка.

Практика. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Имитация лыжных ходов на месте.

Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении.

Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./.. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашиотисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

4.2. Одновременный бесшажный ход.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

4.3. Одновременный двухшажный ход.

Практика. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

4.4. Попеременный двухшажный ход

Практика. Знакомство с основными элементами попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

4.5. Коньковый ход.

Практика. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

4.6. Преодоление спуска и подъема.

Практика. Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Обучение технике спуска со склонов в высокой,

средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Раздел 5. Оценка результативности. Соревнования.

5.1. Соревнования по лыжным гонкам.

Практика. Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годичном цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 5 км.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На данном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенных этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Список литературы

1. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2003 г. 3.
Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М.:1999г.
2. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001г. 5.
Раменская Т.И. «Юный лыжник» М.: 2004 г.
3. Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.: 1996г.
4. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001г.
5. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» И.: 1999г.

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование" <http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

