

Алтайская основная общеобразовательная школа №3 структурное подразделение
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Алтайской средней общеобразовательной школы №1 им. П. К. Коршунова

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

_____ И.М. Ревякина

от « ____ » _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ АСОШ №1

им. П. К. Коршунова

_____ И. Ю. Васильев

от « ____ » _____ 2024г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Лыжная подготовка»**

5 - 9 (образовательные классы)

Сроки реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов в неделю: 2 часа (всего – 68 ч.).

Составил: Лылов Роман Сергеевич

учитель физической культуры

Прошла экспертизу на заседании
методического объединения
классных руководителей
Протокол № 1 от 27.08.2024 г.
Руководитель МО Веревкина Я. М.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка» составлена в соответствии с:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660

2. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ . (Составители: Попова Ирина Николаевна – зам. руководителя Центра социализации, воспитания и неформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент Славин Семен Сергеевич – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО). – М.; 2015 – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность программы. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 10-16 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 (80 мин) часа каждое.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Цели программы «Лыжная подготовка»:

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;

- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы «Лыжная подготовка»:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Содержание программы

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника- спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название

разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)–

выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.–

скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.–

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Учебный план курса «Лыжная подготовка» - 68 часов

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
	Теоретический материал	6			
1	Гигиенические требования к экипировке лыжника		2		
2	История развития лыжного спорта		2		
3	Правила соревнования по лыжным гонкам		2		
	Общефизическая подготовка	22		22	
1	Ходьба, бег и беговые упражнения				
2	Кросс.				
3	Спортивные и подвижные игры				
4	Гимнастические упражнения				
5	Общеразвивающие упражнения				
6	Упражнения для развития двигательных качеств				
	Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	20		20	
	Техническая подготовка	20		20	
1	Имитация техники лыжных ходов в бесснежное время				
2	Передвижения на лыжероллерах и роликовых коньках				
3	Работа с резиновым эспандером				
4	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе				

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки

креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике

передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Календарно – тематический план

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	05.09.2024	тренировка	2	Инструктаж по ТБ. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.
2	12.09.2024	тренировка	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов
3	19.09.2024	тренировка	2	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов.
4	26.09.2024	Тренировка	2	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация
5	03.10.2024	Тренировка	2	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.
6	10.10.2024	Тренировка	2	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.
7	17.10.2024	Тренировка	2	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов
8	24.10.2024	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.
9	07.11.2024	Тренировка	2	ОФП. Бег. Игры. СФП.
10	14.11.2024	Тренировка	2	ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.
11	21.11.2024	Тренировка	2	ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов
12	28.11.2024	Тренировка	2	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.
13	05.12.2024	Тренировка	2	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов
14	12.12.2024	Тренировка	2	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов
15	19.12.2024	Тренировка	2	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.
16	26.12.2024	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.

17	09.01.2025	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.
18	16.01.2025	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору.
19	23.01.2025	Тренировка	2	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП
20	30.01.2025	Тренировка	2	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП
21	06.02.2025	Тренировка	2	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП
22	13.02.2025	Тренировка	2	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.
23	20.02.2025	Тренировка	2	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.
24	27.02.2025	Тренировка	2	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП
25	06.03.2025	тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.
26	13.03.2025	Тренировка	2	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП
27	20.03.2025	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.
28	03.04.2025	Тренировка	2	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов.
29	10.04.2025	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка
30	17.04.2025	Тренировка	2	
31	24.04.2025	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.
32	08.05.2025	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.
33	15.05.2025	Тренировка	2	Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП
34	22.05.2025	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка

Список литературы.

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982