

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Свердловской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»

УТВЕРЖДЕНО:
И.о. директора МАОУ Гимназия №1
М.Ю. Шишкин
(приказ №311-ОД от 24.07. 2023г.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

«Лыжи»
(на бесплатной основе)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Составитель:
учитель физической культуры

Сухой Лог, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по лыжной подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе программы по лыжным гонкам для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Лыжная подготовка, как учебный предмет, включён в государственную программу физического воспитания школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества – смелость, настойчивость и выдержка.

Новизну программы определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровьесберегающих технологий, которая становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и адаптирована к условиям обеспечивающих школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе по лыжной подготовке.

Данная программа **актуальна**, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту.

Цель курса: приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс.

Задачи курса:

- обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах;
- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств;
- освоить современную технику и тактику ведения лыжных гонок;
- воспитание устойчивого интереса к лыжному спорту;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим высоким уровнем социальной активности.

Обеспечение мотивации:

Развитие интереса к спорту и к здоровому образу жизни. Учет индивидуальных особенностей каждого учащегося, обеспечивающих рост их физических качеств. Обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Формы проведения занятий:

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую подготовку. Данная программа содержит бег по ровной местности, пересеченной и по подъемам; имитации лыжных ходов, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку на развитие всех физических качеств, упражнения на развитие гибкости, силовой выносливости и т.д.

Методы реализации программы: наглядный, практический, интерактивный.

Описание курса в учебном плане

Курс по лыжной подготовке рассчитан на 70 часов в год с проведением занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 2 часа. Возраст занимающихся 11-15 лет.

Учебно – тематический план

№	тема	Количество часов
	Теоретическая подготовка.	
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	3
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	3
	итого	10
	Практическая подготовка.	6
1	Общая физическая подготовка	6
2	Специальная физическая подготовка	6
3	Техническая подготовка	6
4	Контрольные упражнения и соревнования	6
	итого	34

Ожидаемые результаты

В конце обучения учащиеся научатся:

1. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
2. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона из разученных способов;
3. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
4. применять лыжные мази
5. оказывать первую помощь при обморожениях и потертостях.

В конце обучения учащиеся получат возможность научиться:

1. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
2. выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
3. выполнять передвижения на лыжах коньковым ходом.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы по лыжным гонкам:

- мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности учащихся (2 раз в год, осенью и весной);
- контрольные упражнения;
- участие в соревнованиях: по лыжным гонкам, легкоатлетическая эстафета посвященная «Дню Победы», участие в «Президентских спортивных играх», «Кросс нации»

В течение года тренировки проводятся:

- В осенне-весенний период проводится ОФП, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, соревнования и контрольные нормативы.
- В зимний период проводится работа на технику лыжных ходов, специальная подготовка на развитие двигательных качеств лыжника, эстафеты, игры на лыжах. При организации тренировочного процесса необходимо помнить:
 - Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
 - Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях, личная гигиена спортсмена.

Начальная подготовка. Первый год обучения.

1. Программный материал.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжников при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их

значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пресеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу ног и рук при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием и падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольно-переводные нормативы и соревнования

2. Требования к уровню подготовки

Предметно – информационная составляющая образованности:

- иметь представление о развитии лыжного спорта;
- знать правила поведения на улице во время движения к месту занятия и на учебно- тренировочном занятии;
- знать назначение лыжных мазей;
- иметь представление о строении организма, функциях органов и условиях его гигиены;
- знать уровень своей физической подготовленности и улучшать его с помощью самостоятельных занятий;
- знать характер влияния двигательной активности на человеческий организм;
- знать объективные и субъективные критерии самоконтроля;
- знать основные способы передвижения на лыжах, особенности конькового и классического способов передвижения;
- знать необходимость проведения соревнований и правила поведения на соревнованиях.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

- уметь транспортировать лыжный инвентарь;
- уметь выбирать лыжное снаряжение и готовить лыжи к соревнованиям;
- подбирать одежду для занятий и соревнований в соответствии с погодными условиями;

- освоить комплексы упражнений основной, гигиенической и дыхательной гимнастики;
- уметь беречь свое здоровье, здоровье близких людей;
- соблюдать основные правила, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности во время проведения учебно- тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам;
- передвигаться по пересеченной местности на лыжах с использованием различных способов;
- выполнять имитационные упражнения;
- бегать кроссы;
- участвовать в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 1-3 км.

Ценностно – ориентационная составляющая образованности:

- освоение основ культуры физического здоровья;
- овладение основами самоорганизации ЗОЖ;
- становление интереса к занятиям лыжными гонками;
- понимание значения гигиены и закаливания, формирование доступных понятий о физическом развитии, влияние физических упражнений на работу сердечно – сосудистой системы;
- развитие основ самоконтроля, понимание влияния вредных привычек на здоровье человека.

Объемы основных средств подготовки:

- ходьба и кроссовые подготовки до 10-12 км с низкой и средней интенсивностью на одном занятии;
- лыжная подготовка до 10-12 км и во второй половине зимы до 20 км с низкой и средней интенсивностью на одном занятии;
- имитация до 5 км с низкой и средней интенсивностью на одном занятии.

Учебно-методические и материально-технические условия реализации программы.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа основного общего образования А.А.Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М.Кондаков «Физическая культура 5-9 класс» Программа по лыжным гонкам для детско- юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, М., Просвещение, 2020	Д	

	Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, М., Просвещение, 2018		
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Экранно-звуковые пособия		
2.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Стенка гимнастическая	Г	
3.3	Скамейки гимнастические	Г	
3.4	Канат для лазания	Д	
3.5	Обручи гимнастические	Г	
3.6	Комплект матов гимнастических	Г	
3.7	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.8	Набор для подвижных игр	К	
3.9	Аптечка медицинская	Д	
3.10	Стол для настольного тенниса	Д	
3.11	Комплект для настольного тенниса	Г	
3.12	Мячи футбольные	Г	
3.14	Мячи баскетбольные	Г	
3.15	Мячи волейбольные	Г	
3.16	Сетка волейбольная	Д	
3.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)	К	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.3	Хранилище для лыж		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы для хранения
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Гимнастический городок	Д	
5.3	Полоса препятствий	Д	
5.4	Лыжная трасса	Д	

Тематическое планирование

1	Порядок и содержание работы секции. ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
2	Популярность лыжных гонок в России. ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
3	Личная гигиена спортсмена. ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
4	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
5	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
6	Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
7	Значение и организация самоконтроля на тренировках. ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
8	Подсчет пульса. ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
9	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. СФП, прохождение дистанции до 2 км.	1
10	Транспортировка лыжного инвентаря. СФП, скользящий шаг, прохождение дистанции до 2,5 км.	1
11	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. СФП, повороты на месте, прохождение дистанции до 3 км.	1
12	Правила ухода за лыжами и их хранение. СФП, эстафеты, прохождение дистанции до 3 км.	1
13	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. СФП, техника спусков, прохождение дистанции до 3 км.	1
14	Значение лыжных мазей. СФП, техника подъемов, прохождение дистанции до 3,5 км.	1
15	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. СФП, обучение торможению, прохождение дистанции до 3,5 км.	1
16	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. СФП, прохождение дистанции до 3,5 км.	1
17	Основные классические способы передвижения на лыжах. СФП, попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 4 км.	1
18	Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. СФП, эстафеты, прохождение дистанции до 4 км.	1
19	Соревнования юных лыжников. СФП, одновременные хода, прохождение дистанции до 4 км.	1
20	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. СФП, эстафеты, прохождение дистанции до 4 км.	1
21	Правила поведения на соревнованиях. СФП, техника спусков, прохождение дистанции до 4,5 км.	1
22	Критерии самоконтроля. СФП, коньковый ход, прохождение дистанции до 4,5 км.	1
23	Оформление стартового городка, разметка дистанции. СФП, коньковый ход, прохождение дистанции до 5 км.	1
24	Правила поведения на соревнованиях. СФП, прохождение дистанции до 5 км.	1
25	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. СФП, прохождение дистанции до 5 км.	1
26	Значение медицинского осмотра. ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
27	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. ОРУ, ОФП, СФП, игры	1

28	Значение и способы закаливания. ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
29	Личная гигиена спортсмена. ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
30	Тестирование. ОРУ, игры	1
31	ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
32	ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
33	ОРУ, ОФП, СФП, игры	1
34	ОРУ, ОФП, СФП, игры	1

Учебно методическое обеспечение1

1.Методические пособия научно-производственной организации «Медиаресурсы» (www.videoresursy.ru)

2.Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост. Г.И. Погадаев - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000

3.Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002

4.Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие/ С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева и др. – М.: Айрис-пресс, 2006

5.Коданева Л.Н., Шуть М.А. Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения: Практическое пособие/ под общ. ред. В.Н. Фурсовой. – М.: АРКТИ, 2006

6.М.В.Видякин. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков. Волгоград. Учитель. 2006

7. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006