

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2

624192, г.Невьянск, ул.Самойлова, 4; тел.(34356) 2-22-01, 2-26-12 факс:8(34356)22201; E-mail: shkola2.ru@mail.ru; ИНН 6621008148; КПП 662101001

РЕКОМЕНДОВАНА

к реализации на заседании
ШМО учителей

спорт, физ. худ. эстет. воспит.
(протокол № 1 от 30.08.24 г.)

Руководитель ШМО

Белых О.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
школы по УВР

И.И. Бобровицкий
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ
№2

И.Р. Семячкова
Приказ № 1244-О

от «05» сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«Лыжные гонки»

Возраст обучающихся – 11 - 14 лет

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов в год – 68 ч.

Педагог, реализующий программу –

Пояснительная записка

Лыжный спорт, один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лыжная подготовка имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Все кто занимаются лыжной подготовкой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, лыжная подготовка имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Лыжные ходы требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений. Актуальность занятий лыжной подготовкой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медикосоциальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Лыжные ходы требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий лыжной подготовкой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медикосоциальной

помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Программа по лыжной подготовке является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях лыжной подготовкой.

Образовательная программа «Лыжная подготовка» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий. Программа разработана на основе авторской программы - Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов /В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014 Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение лыжной подготовкой.

Целостная система подготовки решает следующие основные **задачи**:

Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям лыжной подготовкой;
- формировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

- развить физические способности;
- раскрыть потенциал каждого ребенка;
- развить морально-волевые качества;
- развить внимание, мышление.

Воспитательные:

- воспитать нравственные, эстетические и личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Срок реализации программы – 1 год

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-8 классов (возраст учащихся – 11-14 лет). Программа дополнительного образования «Лыжные гонки» рассчитана на 68 часов по 2 часу в неделю.

Планируемые результаты

В результате освоения курса внеурочной деятельности по программе «Лыжные гонки» у школьников будут сформированы личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия лыжной подготовкой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

2. Содержание программы

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. 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. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на 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 лыжника при различных погодных условиях.

3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена 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 сердечнососудистую 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 пересеченной 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 и лыжероллерах 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 рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Совершенствование передвижения коньковым ходом.

4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по лыжным гонкам.

На занятиях используются следующие формы организации:

- фронтальная;
- групповая;
- работа в парах и в тройках;
- индивидуальная.

Основными формами проведения занятий являются :лекции, беседы, учебнотренировочные занятия, подвижные игры, соревнования.

Примерный план учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам

	Содержание занятий	Этап спортивно - оздоровительный
1.	Теоретическая подготовка	3
2.	Практическая подготовка	65
3.	Общая физическая подготовка	13
4.	Специальная физическая подготовка	23
5.	Техническая подготовка	27
6.	Участие в соревнованиях	По плану
7.	Контрольные нормативы, мониторинг	2
	Всего часов:	68

Тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество часов
1	ПТБ* Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Бег. ОРУ**	2

2	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Тестирование. ОРУ, игры	2
3	Бег. ОРУ Прыжковые упражнения (разновидности), СБУ, игры	2
4	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ, игра в футбол	2
5	Гигиена, закаливание Кроссовая подготовка ОРУ, игры	2
6	Правила ухода за лыжами и их хранение. Прыжковые и имитационные упражнения, игра в футбол	2
7	Бег. ОРУ специальные упражнения лыжника, игры.	2
8	Силовая тренировка, игры.	2
9	Кросс с имитацией, СБУ игры.	2
10	Кроссовая подготовка ОРУ, игры	2
11	Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2
12	ПТБ. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах, Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Подбор лыж.	2
13	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Передвижение на лыжах по равнинной местности, игры на лыжах.	2
14	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуски в основной стойке; игры на лыжах.	2
15	Комплексы специальных упражнений на лыжах Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, игра.	2
16	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы ступающим и скользящим шагом, игры на лыжах.	2
17	«Веселые старты», лыжные эстафеты	2
18	Передвижение попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, спуски, игры	2
19	Техника скользящего шага, передвижение одновременным одношажным ходом, игры	2
20	Торможение палками, падением и «плугом», передвижение одновременным двухшажным ходом, игры	2
21	Спуски в основной стойке, подъем «елочкой», «полуелочкой», игры	2
22	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Прохождение дистанции 2, 3 км, игры	2
23	«Веселые старты», лыжные эстафеты. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.	2

24	Техника конькового хода, повороты, торможения	2
25	Правила поведения на соревнованиях, повороты на месте махом, подъемы в гору скользящим шагом. Техника конькового хода.	2
26	Совершенствование лыжных ходов, игры.	2
27	ПТБ.на занятиях, Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома, игры, эстафеты.	2
28	Упражнения и игровые задания для обучения передвижению на лыжероллерах.	2
29	Техника коньковых ходов на лыжероллерах	2
30	Техника классического хода на лыжероллерах	2
31	Упражнения на координацию на лыжероллерах	2
32	Силовая тренировка, игры.	2
33	Тестирование. ОРУ, игры	2
34	Бег. ОРУ игра в футбол по правилам.	2
	Итого	68

Примечание:

*ПТБ - правило техники безопасности

**ОРУ - общеразвивающие упражнения

** *СБУ -специальные беговые упражнения

3.Материально-техническое обеспечение рабочей программы дополнительного образования «Лыжные гонки»

1. Весы медицинские 2 шт.
2. Гантели массивные 2 комплекта
 - Вес 0.5 кг 4 шт.
 - Вес 1 кг 4 шт.
 - Вес 3 кг 4 шт.
 - Вес 4 кг 4 шт.
 - Вес 5 кг 4 шт.
3. Гантели переменной массы 5 комплектов
 - Гриф гантельный 10 шт.
 - Диски вес 0.5.кг 20 шт.
 - Диски вес 1.5.кг 10 шт.
 - Диски вес 2.5.кг 20 шт.
4. Доска информационная 1 шт.
5. Измеритель скорости ветра 1 шт.
6. Крепления лыжные 20 пар
7. Лыжероллеры 20 пар

8. Лыжи гоночные 20 пар
9. Мат гимнастический 5 шт.
10. Мяч футбольный 2 шт.
11. Набивные мячи 2 комплекта
 - Медбол 1 кг - 2 шт.
 - Медбол 2 кг - 2 шт.
 - Медбол 3 кг - 2 шт.
 - Медбол 4 кг - 2 шт.
 - Медбол 5 кг - 2 шт.
12. Палка гимнастическая 10 шт.
13. Рулетка металлическая (50 м) 1 шт.
14. Секундомер 4 шт.
15. Скакалка гимнастическая 20 шт.
16. Скамейка гимнастическая 4 шт.
17. Стенка гимнастическая 4 шт.
18. Станок для подготовки лыж 2 шт.
19. Термометр наружный 4 шт.
20. Флажки для разметки лыжных трасс 1 комплект (101 шт.)
21. Электромегафон 1 шт.
22. Эспандер лыжника 20 шт.
23. Ботинки лыжные 20 пар
24. Нагрудные номера 20 шт.
25. Очки солнцезащитные 20 шт.
26. Чехол для лыж 20 шт.
27. Снегоход 1 шт.
28. Палки для лыжных гонок 20 пар.
29. Комплект лыжных мазей и парафина 1 комп.
30. Коврик теплоизоляционный 10 шт.
31. Аптечка «ГАЛО» 1 комп.
32. Аптечка первой помощи 1 комп.
33. Выставочные шкафы 1 комп.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255961006

Владелец Семячкова Ирина Роландовна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025