

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №7»

РАССМОТРЕНО
На методическом совете
Протокол №1 от
28.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Неклюдова Т.А.



Дополнительная
общеобразовательная программа
«Лыжные гонки»
на 2023-2024 учебный год

Составитель
Журавлев А.Ю.,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная
категория

Рубцовск
2023

Пояснительная записка

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается 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.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается 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.

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся;
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
 - освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет

равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме.

Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Место программы в учебном плане

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 11-14 лет (5-9 класс). Программа рассчитана на 68 часов.

На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований.

На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по «Лыжным гонкам» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по «Лыжным гонкам» являются следующие умения:

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определить общие цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы по «Лыжным гонкам» являются следующие умения:

- овладеть системой представлений о физических упражнениях, укрепляющих здоровье;

- знать правила гигиены и ее соблюдение;

- уметь правильно распределять физическую нагрузку во время тренировки, усвоение основных принципов тренировки;

- освоить основы техники по виду спорта лыжные гонки.

- укрепить здоровье и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, ловкость, гибкость.

Содержание программного материала

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

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения

наравнине, 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 горodka, 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.
4. **Контрольные упражнения и соревнования.**
Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП; участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание	Количество	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие.	1	07.09	
2	Лыжный спорт в России	1	07.09	
3	Первые соревнования лыжников	1	14.09	
4	Тестирование. ОРУ, игры	1	14.09	
5	Бег. ОРУ Прыжковые упражнения	1	21.09	
6	СБУ, игры	1	21.09	
7	Особенности одежды лыжника	1	28.09 28.09	
8	Кроссовая подготовка.	1		
9	Гигиена, закаливание	1	05.10	
10	Кроссовая подготовка	1	05.10	
11	Правила ухода за лыжами	1	12.10	
12	Прыжковые и имитационные упражнения	1	12.10	
13	Бег. ОРУ	1	19.10	
14	Специальные упражнения лыжника,	1	19.10	
15	Силовая тренировка, игры	1	26.10	
16	Спортивные игры.	1	26.10	
17	Кросс с имитацией	1	09.11	
18	СБУ игры.	1	09.11	
19	Кроссовая подготовка	1	16.11	
20	ОРУ, игры	1	16.11	
21	Бег. ОРУ	1	23.11	
22	Специальные упражнения, эстафеты	1	23.11	
23	Оказание первой помощи	1	30.11	
24	Подбор лыж.	1	30.11	
25	Значение правильной техники	1	07.12	

26	Передвижение на лыжах		1	07.12	
27	Передвижение ступающим и скользящим шагом		1	14.12	
28	Спуски в основной стойке		1	14.12	
29	Комплексы специальных упражнений		1	21.12	
30	Передвижение на лыжах		1	21.12	
31	Попеременный двухшажный ход		1	28.12	
32	Подъёмы ступающим и скользящим шагом		1	28.12	
33	Лыжные эстафеты		1	11.01	
34	«Веселые старты»,		1	11.01	
35	Передвижение попеременным двухшажным.		1	18.01	
36	Одновременным одношажным ходом		1	18.01	
37	Техника скользящего шага		1	25.01	
38	Одношажный ход		1	25.01	
39	Торможение палками		1	01.02	
40	Торможение падением и «плугом»		1	01.02	
41	Спуски в основной стойке		1	08.02	
42	Подъем «елочкой»		1	08.02	
43	Задачи спортивных соревнований		1	15.02	
44	Прохождение дистанции 2, 3 км,		1	15.02	
45	«Веселые старты»,		1	22.02	
46	Лыжные эстафеты.		1	22.02	
47	Техника конькового хода		1	29.02	
48	Повороты, торможения		1	29.02	
49	Правила поведения на соревнованиях		1	07.03	
50	Повороты на месте махом		1	07.03	
51	Совершенствование лыжных ходов		1	14.03	
52	Техника конькового хода.		1	14.03	

53	Значение и организация самоконтроля	1	21.03	
54	Бег. ОРУ, работа с мячом	1	21.03	
55	Развитие координационных способностей	1	04.04	
56	Кроссовая подготовка	1	04.04	
57	СБУ, игра «снайперы»	1	11.04	
58	Бег. ОРУ.	1	11.04	
59	Игра в футбол	1	18.04	
60	Бег. ОРУ	1	18.04	
61	Специальные упражнения	1	25.04	
62	Силовая тренировка, игры.	1	25.04	
63	Силовая тренировка, игры.	1	02.05	
64	Тестирование. ОРУ, игры	1	02.05	
65	Тестирование. ОРУ, игры	1	16.05	
66	ОРУ игра в футбол	1	16.05	
67	ОРУ игра в футбол	1	23.05	
68	Силовая тренировка, игры.	1	23.05	

Список литературы

1. Авторская программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений В.И. Лях., А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 – х классов. – М.: Просвещение, 2011 г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.-М. : Просвещение, 2011.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка : пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М. : Просвещение, 2014.