

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малотавринская средняя общеобразовательная школа»**

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

Утверждено приказом
директора школы
№116-од от 31 августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжный спорт»»
ДЛЯ 7 КЛАССА**

Возраст обучающихся 13-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Иванов Е.А,
педагог

с. Малая Тавра,
2023 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжный спорт». Программа позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой. При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в лыжном спорте, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче научить человека передвижению на лыжах. Когда к этой традиции подключается специалист процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом.

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.

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

Недельная нагрузка для обучающихся углубленного уровня составляет 1 час в неделю, 34 часа в год.

Цель и задачи программы

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.

Недельная нагрузка для обучающихся составляет 1 часов в неделю, 35 часов в год.

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

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

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка.					
1	Вводное занятие	1	1		
2	Врачебный контроль и гигиена спортсмена.	1	1		
3	Врачебный контроль и гигиена спортсмена.	1	1		
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
1	Контрольные упражнения.	1		1	
2	Циклические упражнения	1		1	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.					
1	Беговая подготовка.	2		2	
2	Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах	1		1	
3	Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений	1		1	
Раздел 4. Техническая подготовка.					
1	Имитация лыжных ходов на месте.	2	1	1	
2	Одновременный бесшажный ход.	2		2	
3	Одновременный двухшажный ход.	2		2	
4	Попеременный двухшажный ход	2		2	
5	Коньковый ход.	2	1	1	
6	Преодоление спуска и подъема.	2		2	
7	Отработка техники скользящего шага	2		2	
8	Поворот на месте махом. Подъем скользящим шагом..	2		2	
9	Подъем «елочкой». Торможение боковым соскальзыванием	2		2	
10	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	2		2	
11	Прохождение дистанции 3 км	2		2	

Раздел 5. Оценка результативности. Соревнования.					
1	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям	2		2	
2	Соревнования по лыжным гонкам.	2		2	
		35			

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. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

1.2. Врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Теория. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно».

1.3. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь

Теория. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

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.

Теория. Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств. Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

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.

3.2. Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах

Практика.Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднятие ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д.

3.3. Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений

Практика: назначение упражнений основные правила их применения; упражнения на растягивание;упражнения на дыхание;вис на перекладине. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 **упражнений**). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Имитация лыжных ходов на месте.

Теория. Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижение ступающим и скользящим шагами.

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 «Парашютисты». 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.

Теория. Основные элементы конькового хода.

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.

Теория. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

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 - 4 км. 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. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

Теория. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

5.2. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория. Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

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 годовичном цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 5 км.

Тестирование

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Формами подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных); участие в спортивных праздниках.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 6-ти минутный, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

Планируемые результаты

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков лыжных гонок, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по лыжным гонкам;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по лыжным гонкам.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, согласно плана внутришкольного контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки ДЮСШ, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения. Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 9-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на углубленное обучение по предпрофессиональной программе по лыжным гонкам.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного лыжника осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки с пользой используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике лыжных ходов, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую Физическую подготовку, также специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям, заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Список литературы

1. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002 г.
2. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М., 2003 г.
3. Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М.: 1999 г.
4. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001 г.
5. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М.: 2004 г.
6. Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М.: 1999 г.
7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.: 2002 г.
8. Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.: 1996 г.
9. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001 г.
10. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» И.: 1999 г.

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://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
<http://school-collection.edu.ru>
<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<https://ru.wikipedia.org/> – «Википедия» свободная энциклопедия.
<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580792
Владелец Иванова Любовь Анатольевна
Действителен с 21.02.2024 по 20.02.2025