

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ново-Потьминская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

ВР: 

Вирясова О.А.

Протокол №1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Новикова В.В.

Приказ №41/1
от «29» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 год

с.Новая Потьма, 2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжная подготовка» является компонентом Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы МБОУ «Ново-Потьминская СОШ».

Рабочая программа «Лыжная подготовка» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Департамента образования области от 22.09.2021 № 20-0009/21 Об утверждении Правил финансирования персонифицированного дополнительного образования детей в РМ.
- Устав МБОУ «Ново-Потьминская СОШ».

В связи с введением в школьную программу по физической культуре Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», возникла необходимость подготовки школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО. В программу ВФСК ГТО школьников I-II ступеней включены нормативы по лыжным гонкам, поэтому данная программа предусматривает подготовку к сдаче нормативов по лыжной подготовке.

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секций даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа секции лыжной подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 1-2 классов и 2 часа для учащихся 3-4 классов.

Данная программа позволяет решать задачи единого образовательного процесса на протяжении всех лет обучения, формирует у

обучающихся целостное представление об оздоровительном значении учебно-тренировочных занятий и влиянии на повышение работоспособности, а главное - воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия, и собственно

лыжные гонки таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных навыков и развития физических возможностей ребят.

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься в может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Цель и задачи проведения занятий лыжной подготовкой в школе - более углубленное изучение лыжных ходов, подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО у младших школьников.

Цели и задачи:

Цель программы по лыжной подготовке: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи первого года обучения:

- привить устойчивый интерес к занятиям;
- укрепить здоровье и начать закаливание организма;
- овладеть основами техники способов передвижения на лыжах.

Задачи второго года обучения:

- Повысить уровень всесторонней физической подготовки;
- совершенствовать лыжную технику и тактику лыжника – гонщика;
- воспитать морально – волевые качества;
- развить специальные качества лыжника;
- развить физическую активность;
- укрепить здоровье и повысить работоспособность обучающихся.

Лыжный спорт – один из самых массовых и привлекательных видов спорта в нашей стране. Каждый, кто совершил лыжную прогулку, наверное, почувствовал, как полезен для здоровья чистый морозный воздух, увидел, какая красивая у нас природа. Занятия лыжным спортом придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость, создают хорошее настроение потому что при передвижении на лыжах работают все мышцы, усиливается дыхание кровообращение, закаливается организм, повышается его устойчивость к простудным заболеваниям.

На занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у обучающихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость выдержка.

Задачи:

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;

- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься лыжной подготовкой.

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие всех физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости);
- развитие специальной физической подготовки в данном виде спорта.

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Место учебного занятия в учебном плане

Организация занятий по направлениям раздела «Внеурочная деятельность» является неотъемлемой частью образовательного процесса. На изучение курса по лыжной подготовке в 1-2 классах отводится 34 часов (1ч в неделю, 34 учебные недели), а в 3-4 классах 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Содержание курса по лыжной подготовке Лыжная подготовка - это специфическая форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию и совершенствованию лыжных ходов. Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1-3 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с

максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15-20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание работы объединения определяется намеченными задачами, составом обучающихся, условиями его проведения и периодом года. Кроме занятий на объединении обучающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального усвоения отдельных элементов техники и повышения физической подготовленности. Обучающиеся должны систематически участвовать в различных соревнованиях, заниматься утренней гимнастикой. Во все периоды учебно – тренировочной работы с лыжниками необходимо широко использовать средства закаливания организма (солнце, воздух, воду). В процессе занятий и соревнований

необходимо принимать меры предупреждения травм и соблюдать санитарно – гигиенические требования к местам и режиму занятий и оборудованию.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно широко использовать технические средства (плакаты, учебные кинофильмы).

Во время занятий с детьми и подростками наиболее целесообразно применение игрового метода. В бесснежное время, помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку обучающихся включаются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощённым правилам. В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятия рекомендуется использовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне.

Хорошая техническая подготовка и правильное распределение тренировочных нагрузок способствует успешному выступлению в соревнованиях лыжника.

Для контроля за ростом тренированности обучающихся следует организовывать сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке лыжников. Контрольные испытания проводятся два раза в год «сентябрь, май».

В объединение по лыжной подготовке зачисляются школьники с 11 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта, допущенные врачом. Для занятий юные лыжники объединяются в группы с учётом возраста.

Первая группа – первого года обучения (11-13 лет), вторая группа — второго года обучения (14 -16 лет).

Для группы первого года обучения программой предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных упражнений при переходе в группу второго года обучения.

Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах и организации соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10 – 15 мин. перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях – лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

Техническая подготовка первого года обучения.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 2 км.

Оценка: «отлично» -«хорошо» -«удовлетвор.»

Мальчики: 14.00 - 14.30 - 15.00

Девочки: 16.00 - 16.30 - 17.00

Дистанция 3км.

Мальчики: 21.00 - 22.00 - 23.00

Девочки: без учёта времени.

Физическая подготовка детей первого года обучения.

| | | Результат |
|--|--|------------------|
| | | |

| № п/ п | Виды испытаний. | Мальчики | Девочки |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| | | Оценка | Оценка |
| | | 5 --- 4----3 10,0-10,4 –10,6 | 5 --- 4---- 3 10,2-10,4 -10,8 |
| 1. | Бег 60 м. | | |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине из виса лёжа (д) | 8 ---6 ---- 4 | 17— 14----7 |
| 3. | Прыжок в длину с места. | 190 –160 -- | 175 –155 --135 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 140 | 11 ---9 ----6 |
| 5. | Кросс 1 км. | 15 - 12 -- 8 4.40- 5.00 – 5.20 | 4.50 -5.10 – 5.30 |

Техническая подготовка второго года обучения.

Обучающиеся умеют применять лыжные ходы в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни.

Оказывают помощь в судействе различных соревнований.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 3 км.

| | |
|-----------|-------------------------------|
| Оценка | 5 ----- 4----- 3 |
| Мальчики: | 19.00 ----- 20.00----- 22.00 |
| Девочки : | 20.30 ----- 21.30 ----- 23.00 |

Дистанция 5 км. без учёта времени.

Физическая подготовка второго года обучения.

| № п / п . | Вид испытаний | Результат | Результат |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|
| | | Мальчики. | Девочки. |
| | | Оценка. | Оценка. |
| | | 5 ----4----- 3 | 5 -----4 ---- 3 |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) | 9,0 – 9,3 – 9,6 | 9,8 ---10,0 -10,2 |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине (м),из виса лёжа на низк. переклад. (д). | 10 ---- 8----- 7 | 19 --- 16 --- 13 |
| 3. | Прыжок в длину с места. (см). | 200 – 180 –150 | 190 – 170 – 150 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз). | 18 ---- 15 -- 10 | 15 ---- 12 --- 9 |

| | | | |
|----|------------------------|---------------------|--------------------|
| 5. | Кросс 2 км. (мин.сек.) | 10.00 -10.40 -11.00 | 10.20-11.00-11.40. |
|----|------------------------|---------------------|--------------------|

Прогнозируемый результат

| | Знать | Уметь |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-й год | <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятия о технике лыжного спорта и истории развития лыжного спорта. 2. Основы техники лыжных ходов. 3. Правила техники безопасности во время занятий. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвигаться на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическим ходом. 2. Оказывать первую медицинскую помощь. 3. Ухаживать за лыжным инвентарем. |
| 2-й год | <ol style="list-style-type: none"> 1. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. 2. Элементы коньковых и классических лыжных ходов. 3. Правила поведения и техники безопасности во время соревнований. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвигаться различными видами ходов. 2. Использовать разные виды мазей и парафинов. Применять разные виды подъёма и спуска, торможения. 4. Оказывать доврачебную медицинскую помощь. |

1-й год обучения. Тематический план.

| № | Тема | теория | практика | Кол-во часов |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|--------------|
| 1 | <p>Спорт и здоровье Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена.</p> | 5 | 5 | 10 |
| 2 | <p>Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения предметами. Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие и расслабление. Подвижные игры. Спортивные игры.</p> | 2 | 10 | 12 |

| | | | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|-----------|
| 3 | Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. | 3 | 1 5 | 18 |
| | Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. | | | |
| 4 | Основы техники лыжных ходов Строевые занятия на лыжах. Повороты на лыжах на месте. Способы лыжных ходов. Способы подъёмов и спусков. Способы торможения и поворотов на лыжах. | 3 | 6 | 9 |
| 5 | Интегральная подготовка. Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах. Тактика прохождения подъёмов и спусков. Тактика прохождения равнины и дистанции в целом. Виды соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подготовка к соревнованиям. Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников. Подвижные спортивные игры, футбол, кросс, спортивная ходьба. | 2 | 17 | 19 |

Всего: 68 ч.

2–й год обучения.

Тематический план

| № | Тема | теори я | практик а | К о л- во часо в |
|----------|------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------------------------|
| 1 | Спорт и здоровье Теоретическая подготовка | 6 | 5 | 11 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 2 | 10 | 12 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 3 | 15 | 18 |
| 4 | Основы техники лыжных ходов | 3 | 6 | 9 |
| 5 | Предсоревновательная подготовка и соревновательный период | 2 | 10 | 12 |
| 6 | Интегральная подготовка. | 2 | 4 | 6 |

Условия реализации

дополнительной образовательной программы.

1. Лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок

2. Лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав членов секции.

3. Лыжные ботинки на весь состав членов секции.

4. Лыжная мазь 10 комплектов на сезон.
5. Эспандер резиновый -5 шт.
6. Мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт..
7. Мячи баскетбольные - 6 шт.
8. Мячи футбольные – 5 шт.
9. Скакалки - 20 шт.
10. Гантели – 3-5 кг. по 8 шт.
11. Штанга тренировочная – 2 шт.
12. Секундомер – 1 шт.
13. Рулетка – 1 шт.
14. Аптечка – 1 шт.

Площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике, спортивный зал.

Методическое обеспечение программы:

| № п / п | Название раздела | Формы занятий | Методы и приёмы | Дидактический материал | Формы подведения итогов |
|---------|--------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | Лекции, беседа, самостоятельные занятия | Фронтальный групповой | 1. ТСО: компьютеры, проектор, Интернет, магнитофон. 2. Учебники и методические пособия: Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт», Бутин И.М. Лыжный спорт: пособие для учащихся М.; «Физ. Культура», Просвещение, 1988. Лях В.И., Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2005. С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виротайнен П.М. Коньковый ход? Не | Реферат, сообщение, конкурс рисунков, оформление стендов, индивидуальный и фронтальный опрос |

| | | | | | |
|----|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | | только...М.: 1988.- 48с. | |
| 2. | Общая физическая подготовка | Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия. самостоятельны занятия | Фронтальный поточный, групповой, круговой | 1. ТСО: Видеопроектор, магнитофон. 2. Наглядные пособия: учебные карточки, плакаты, кинограммы. 2. Учебники и методические пособия: Манжосов В.Н. Тренировка Лыжников – гонщиков (очерки теории и методики). М.: 1986. | |

| | | | | |
|--|-----------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | (П Ф О) | | | Физкультура и спорт. Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт», Бугин И.М. Лыжный спорт: пособие для учащихся М.; «Физ. Культура», |
|--|-----------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Т
е
с
т
и
р
о
в
а
н
и
е
,
с
о
р
е
в
н
о
в
а
н
и
я
,
к
о
н
т
р
о
л
ь
н
ы
й
о
п
р
о
с
,
к
о
н
т
р
о
л
ь
в
е
д
е
н

И
Я

Д
Н
Е
В
Н
И
К
О
В

С
А
М
О
К
О
Н
Т
Р
О
Л
Я

| | | | | | |
|----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 3. | Специальная физическая подготовка. | Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия | Фронтальный , поточный, групповой, круговой | <p>Просвещение, 1988. Лях В.И.,Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005. С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виrolайнен П.М. Коньковый ход? Не только...М.: 1988.- 48с.</p> <p>1. ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2. Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3. Учебники и метод. пособия: Веденин В.П.«С чего начинается лыжня». М.Физкультура и спорт. 1983. Сергеев Б.И. Евстратов В.Д, Чукардин Г.В. Лыжный спорт: Учебник, для ин – тов и техн. физ. культ. М.; Физкультура и спорт. 1989. – 319с. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с.</p> | Тестирование, соревнования, контрольный опрос контроль ведения дневников |
| 4. | Техническая подготовка. | Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия. | Фронтальный , групповой, круговой, поточный. | <p>1. ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2. Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы.</p> | Соревнования, индивидуальный и фронтальный опрос. |
| 5. | Тактическая подготовка. | | | <p>1. ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2. Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы.</p> | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | | <p>3. Учебник и и методически е пособия: Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с.</p> | |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 6. | Правила и организация соревнований . | Лекции, беседы учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия. | Групповой, круговой, соревнова – тельный. | <p>Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт»,</p> <p>1. ТСО: компьютеры, проектор, Интернет. 2. Учебник и и методически е пособия: Г.Б. Чукардин Тренировка . Изд. «Физкультура и спорт». М.1980г. Коршунов А.М. Победная лыжня. М.: Советская Россия,1981</p> | Индивидуальный опрос, стенды, соревнования. |
| 7. | Контрольные испытания. | Лекции, беседа, соревнования . | Групповой, фронтальный . | <p>1. ТСО: компьютеры, Интернет, проектор. 2. Наглядные пособия: кинограммы, плакаты, учебные карточки. 2. Учебники и методические пособия: Лыжные гонки. Правила сорев- нований. М. Изд. «Физкультура и спорт». 1986. -64 с. Немухин И.А. Лыжня покоряется смелым. М. Физкультура и спорт. 1980.</p> | Стенды, соревнования, сообщение, опрос. занимающихся. |
| 8. | Медицинское обследование . | Учебно – тренировочные занятия. | Групповой. | <p>1. ТСО:компьютер,ба за данных. 2. Наглядные пособия: кинограмма</p> | Тестирование, соревнования. |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | | <p>плакаты.</p> <p>3. Учебники и методические пособия: Матвеев А.П. Физическая культура Образовательная программа (1-11 кл). Радио и связь. М.1995.</p> | |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| | | | | | |
|----|---------------------------|------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 9. | Мор – психол. подготовка. | Медосмотр. | Групповой. | <p>Чукардин Г.Б. Тренировка лыжника. Изд. «Физкультура и спорт». М.1980</p> <p>1. ТСО: компьютер. База данных 2. Наглядные пособия: Медицинская карта здоровья занимающегося. Полиевский С.А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения. М.Физкультура и спорт. 1987. 111 с.</p> | Итоги медицинского осмотра, анализ. |
| | | Лекции, беседа, самостоятельные занятия. | Групповой. | <p>1. ТСО: магнитофон. 2. Наглядные пособия: плакат. 3. Методическое пособие: Пунин А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию. М. Физкультура и спорт. Голубева Л.А. Как вырастают чемпионы. М.Физкультура и спорт. 1981.</p> | Итоги соревнований, индивидуальный и фронтальный опрос |

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке 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 учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять лыжную подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия по лыжной подготовке с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил проведения соревнований по лыжным гонкам;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, мини-футбол);
- умение играть в спортивные игры (мини-волейбол, баскетбол, мини- футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Средства диагностики:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по лыжной подготовке:
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Волейбольное поле;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Тематическое планирование программного материала дополнительного образования по лыжной подготовке при четырёх занятиях в неделю 1-4 класс (68 часов)

| № | Тема | Количество часов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | В процессе занятий |

| | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2 | Общая физическая подготовка. Ходьба и бег, прыжки, подвижные игры. | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для рук (гантели, жгуты). Упражнения для ног (тренажёры для ног, жгуты). Упражнения на роликовых коньках. | 12 |
| 4 | Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Техника подъёмов и спусков. Ходьба и бег на лыжах. Соревнования по лыжным гонкам. | 18 |
| 5 | Лёгкая атлетика. | 9 |
| 6 | Подвижные и спортивные игры. | 19 |
| | Всего | 68 |

Календарный учебный график

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором школы.

| Этапы образовательного процесса | Время |
|---------------------------------|----------------------|
| Начало занятий | начало учебного года |
| День проведения занятий | Два раза в неделю |
| Продолжительность занятий | 45 минут |
| Окончание учебного года | май |

Ожидаемые результаты.

1. Укрепление здоровья учащихся.
2. Повысить уровень развития скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
3. Сплотить коллектив, воспитать чувство взаимовыручки, товарищества.
4. Освоение занимающимися основных технических навыков по лыжной подготовке .
5. Приобрести умение правильно передвигаться на лыжах.
6. Добиться мастерства на данном этапе до соревновательного уровня.

Методическая литература:

- 6.1. Программа: «Физическая культура» (внеклассная работа)/ М., 2020 г
- 6.2.«Я учусь передвигаться на лыжах» /Энциклопедия юного лыжника.