Муниципальное общеобразовательное учреждение

Константиновская средняя школа

Тутаевского муниципального района

Рассмотрена Утверждена

на заседании научно-методического совета приказом

протокол № 1 № 278/01-02

от «31» августа 2020 от «31» августа 2020

Программа дополнительного образования

по лыжной подготовке

**Возраст:** 8 классы

**Составитель:**

учитель физической культуры

Родин Алексей Львович

2020г.

**Пояснительная записка**

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения. Полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве. Здоровье необходимо всем, независимо от сферы их деятельности, возраста, социального статуса.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Программа по лыжной подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, А, А, Зданевич ). Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

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 во внеурочное время.

Задача кружка лыжного спорта – выявить и развивать спортивные наклонности у детей среднего школьного возраста (13-14 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей среднего школьного возраста, 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. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа рассчитана на 3-летнее обучение учащихся с 13 до 14 лет. Занимающиеся поделены на две группы: 13-14 лет. Количество занимающихся – 15 человек. Учебная нагрузка – 2 часа в неделю (в год - 68 часов).

Цель программы:

– развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;

Для реализации данной цели решается следующие задачи:

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;

– укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;

– всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;

– овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов;

– выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1.Подготовительный:

–легкая атлетика, спортивные игры (сентябрь, октябрь)

– лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

– лыжный спорт (январь – март)

3. Переходный:

– легкая атлетика, спортивные игры (март – май)

Условия зачисления учащихся и переводы на последующие годы обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки проводиться в следующем порядке:

- принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками, успешное выступление в соревнованиях.

Основные направления работы:

1. Проведение теоретических занятий.

2. Проведение практических занятий.

3. Участие в спортивных соревнованиях разных уровней.

4. Проведение воспитательных и культурно- массовых мероприятий.

Ожидаемый результат:

В результате регулярного посещения занятий лыжным спортом занимающиеся должны:

1. Повысить уровень своей физической подготовленности.

2. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия (технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов).

3. Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

4. У детей должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям лыжным спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

**Календарно-тематическое планирование**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

-укрепление здоровья;

-привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

-приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

-овладение основами техники передвижения на лыжах;

-выявление задатков, способностей и спортивной одаренности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **Знания,**  **умения,**  **навыки** | **Критерии определения усвоения заним –ся содержание курса** | **Всего часов** | **Тео**  **рия** | **Практика** |
| **Основы знаний** |  |  | **6** | **2** | **4** |
| Вводное занятие. Краткие исторические сведе­ния о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | Знать порядок и содержание работы секции; значение лыж в жиз­ни человека, эволюцию лыж |  | 1 | 1 | 1 |
| Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | Поведение на улице во время движения к месту занятия Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного ин­вентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. |  | 2 | 1 | 1 |
| Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Со­ставление рационального режима дня |  | 2 | 1 | 1 |
| Краткая характеристика техники лыжных хо­дов. | Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Основные классические способы передви­жения на равнине, подъемах, спусках, повороты. |  | 1 | 1 | 1 |
| **Общая** | **физическая** | **подготовка** | **10** |  | **10** |
| Комплексы общеразвивающих упражнений | Выполнять упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. | Самостоятельное составление комплекса упражнений | 2 |  | 2 |
| Спортивные и подвижные игры | Знать и уметь играть в игры | Организация игры | 5 |  | 5 |
| Циклические упражнения |  |  | 3 |  | 3 |
| **Техническая и** | **тактическая** | **подготовка** | **50** | **2** | **48** |
| Передвижение классическими лыж­ными ходами | Знать схему передвижений классическими лыж­ными ходами. | Выполнение одновременных и попеременных ходов | 16 | 1 | 15 |
| Специальные подготовительные упраж­нения |  |  | 4 |  | 4 |
| Техника спуска со склонов, преодоление подъемов | Знать технику спуска в высокой, средней и низкой стойках. Уметь преодолевать подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. | 1.Спуски с заданием;  2.Подъемы с препятствиями | 10 |  | 10 |
| Торможение и повороты | Уметь выполнять торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, повороты на месте и в движении. | 1.Повороты на месте;  2.Повороты в движении  3.Торможения разными способами | 10 |  | 10 |
| Знакомство с основными элементами конь­кового хода. | Знать коньковые лыжные ходы |  | 10 | 1 | 9 |
| **Контрольные** | **упражнения** | **и соревнования** | **1** |  | **1** |
| Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам | Соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей | Учебно-тренировочные соревнования; соревнования районного уровня | 1 |  | 1 |
| **Диагностика** |  |  | **1** |  | **1** |
| Сдача нормативов |  |  | 1 |  | 1 |
|  |  | **Итого** | **68** | **4** | **64** |

**Содержание программы**

**1.Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.** Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жиз­ни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Пер­вые соревнования лыжников в России и за рубежом.

**2.Правила поведения и техники 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 занятиях. 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.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.

**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 двушажным и одновре­менными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**5.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.

**6.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.

**7.Техническая и тактическая 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 двушажным 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», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «по­воротом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конь­кового хода.

**8.Контрольные упражнения и соревнования.**Упражнения для оценки разносторонней физической подго­товленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 10 соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 1 — 2 км.

**9.Диагностика.** По теории “Основы знаний”: тесты, беседы. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам (школьных, районных).

В результате освоения программы первого года обучения дети должны **знать / понимать:**

- значение лыж в жиз­ни людей;

-индивидуаль­ный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.

-подготовку инвентаря к трениров­кам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при раз­личных погодных условиях.

- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;  
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;  
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**Уметь:**

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;  
-выполнять приемы страховки и самостраховки;  
-выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;  
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;  
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;  
-владеть техникой основных лыжных ходов;

- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

**Литература**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000.

Ляха В.И. Физическое воспитание. – М., 2004.

2.Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для учащихся педагогических

училищ. - М., 1988.

3*.*Видякин М.В*.*Система лыжной подготовки детей и подростков. –

Волгоград: Учитель, 2008 г.

4*.*Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б,Коньковый ход? Не

только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

5. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких. С-Петербург; Союз 1999г.-96с.

6.Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. -

М.: Физкультура и спорт, 1989.

7.Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного

образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ П.В.Кващук и др. – М.:

Советский спорт, 2005.

8.Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС,

1989.

9.Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.