

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. ИВДЕЛЯ

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжная подготовка»**

Срок реализации: 3 года.

Автор-составитель:
Солдатченкова З.М.
учитель физической культуры

г. Ивдель, 2021г.

Пояснительная записка

Программа по лыжной подготовке разработана для обучающихся 5-11 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Актуальность: Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа секции способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:

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 закрепление потребности в систематических занятиях физической культурой и 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.
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Содержание работы лыжной секции

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 младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется 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. Учебный курс включает теоретические и практические занятия. 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. В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 9-16 лет.

Практическая подготовка в группах начальной подготовки

Преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжного спорта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомства с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-4 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Дата
	Вводная часть.			
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры.	2		
2	Лыжный спорт в России. Краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта в России.	2		
3	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль юного спортсмена.	2		
4	Требование к спортивному инвентарю. Умение подбирать спортивный инвентарь (лыжи, палки, крепления, ботинки) по росту, весу, стилю ходьбы.	2		
	Общая физическая подготовка			
5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.		2	
6	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.		2	
7	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Подвижные игры.		2	
8	Бег по пересеченной местности до 1000 м.		2	
9	Кроссовый бег до 2000 м.		2	
10	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.		2	
11	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.		2	
12	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.		2	

	Специальная физическая подготовка			
13	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м., 2000 м. Дыхательные упражнения.		2	
14	Имитационные упражнения. Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересечённой местности и в гору. Дыхательные упражнения.		2	
15	Шаговая имитация. Бег на 30 м с препятствиями (канавы, скамейка, бревно, ручей). Упражнения для ног из положения стоя и сидя: поднятие вперед, отведение в сторону, сгибание в коленях) Прыжки в длину с места.		2	
16	Упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по пересеченной местности с увеличением километража.		2	
	Технико-тактическая подготовка			
17	Характеристика лыжных ходов. Попеременные и одновременные ходы. Подъёмы и спуски с гор. Прохождение дистанции.		2	
18	Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Разучивание лыжных ходов. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности. Попеременный двухшажный ход.		2	
19	Разучивание лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход: а) упражнения в скользящем шаге, б) упражнения для усвоения техники толчка лыжей, в) упражнения в маховом выносе лыжи вперед, г) упражнения в толчке палкой и выносе ее вперед.		2	
20	Разучивание лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах (стоя на месте – переступанием и махом).		2	
21	Разучивание лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. (стартовый вариант). Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.		2	
22	Равномерная тренировка коньковым ходом. Торможение и поворот плугом. Прохождение		2	

	дистанции 3 км.			
23	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Игра «Гонки с выбыванием». Поворот переступанием в движении: а) на ровной лыже, б) на пологих склонах 4-6 ° крутизны.		2	
24	Скоростная тренировка коньковым и классическим ходом.		2	
25	Передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.		2	
26	Имитационные упражнения. Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересечённой местности и в гору. Дыхательные упражнения.		2	
27	Бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения. Футбол учебная игра.		2	
28	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Дыхательные упражнения. Подвижные игры.		2	
29	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.		2	
30	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.		2	
31	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.		2	
32	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.		2	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы, темы	Теория	Прак тика	Дата
	Вводная часть.			

1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры.	1		
2	Лыжный спорт в России. Участие российских лыжников в международных соревнованиях.	1		
3	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль юного спортсмена.	1		
	Общая физическая подготовка			
4	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.		1	
5	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.		1	
6	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Подвижные игры.		1	
7	Бег по пересеченной местности до 1000 м.		1	
8	Кроссовый бег до 2000 м.		1	
9	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.		1	
10	Подтягивание на перекладине. Упражнения на растяжку мышц ног и верхнего плечевого пояса.		1	
11	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.		1	
12	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.		1	
	Специальная физическая подготовка			
13	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м., 2000 м. Дыхательные упражнения.		1	

14	Имитационные упражнения. Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересечённой местности и в гору. Дыхательные упражнения.		1	
15	Шаговая имитация. Бег на 30 м с препятствиями (канавы, скамейка, бревно, ручей). Упражнения для ног из положения стоя и сидя: поднимание вперед, отведение в сторону, сгибание в коленях) Прыжки в длину с места.		1	
16	Упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по пересеченной местности с увеличением километража.		1	
	Технико-тактическая подготовка			
17	Характеристика лыжных ходов. Попеременные и одновременные ходы. Подъёмы и спуски с гор. Прохождение дистанции.		1	
18	Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Разучивание лыжных ходов. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности. Попеременный двухшажный ход.		1	
19	Разучивание лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход: а) упражнения в скользящем шаге, б) упражнения для усвоения техники толчка лыжей, в) упражнения в маховом выносе лыжи вперед, г) упражнения в толчке палкой и выносе ее вперед.		1	
20	Разучивание лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах (стоя на месте – переступанием и махом).		1	
21	Разучивание лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. (стартовый вариант). Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.		1	
22	Равномерная тренировка коньковым ходом. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.		1	
23	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Игра «Гонки с выбыванием». Поворот переступанием в движении: а) на ровной лыже, б) на пологих склонах 4-6 ° крутизны.		1	

24	Скоростная тренировка коньковым и классическим ходом.		1	
25	Передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.		1	
26	Имитационные упражнения. Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересечённой местности и в гору. Дыхательные упражнения.		1	
27	Бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения. Футбол учебная игра.		1	
28	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Дыхательные упражнения. Подвижные игры.		1	
29	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.		1	
30	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.		1	
31	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.		1	
32	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.		1	
	Итого:	3	29	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Дата
	Вводная часть.			
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры.	1		
	Общая физическая подготовка			

2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.		1	
3	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.		1	
4	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Подвижные игры.		1	
5	Подтягивание на перекладине. Упражнения на растяжку мышц ног и верхнего плечевого пояса.		1	
6	Бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения. Футбол.		1	
7	Ходьба различным темпом, ходьба в сочетании с движением рук. Бег чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения. Кроссовая подготовка. Встречные эстафеты (с препятствиями и без препятствий).		1	
8	Бег по пересеченной местности до 1000 м.		1	
9	Кроссовый бег до 2000 м.		1	
10	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.		1	
11	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.		1	
12	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.		1	
	Специальная физическая подготовка			
13	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м., 2000 м. Дыхательные упражнения.		1	
14	Имитационные упражнения. Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересечённой			

	местности и в гору. Дыхательные упражнения.		1	
15	Шаговая имитация. Бег на 30 м с препятствиями (канавка, скамейка, бревно, ручей). Упражнения для ног из положения стоя и сидя: поднимание вперед, отведение в сторону, сгибание в коленях) Прыжки в длину с места.		1	
16	Упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по пересеченной местности с увеличением километража.		1	
	Технико-тактическая подготовка			
17	Характеристика лыжных ходов. Попеременные и одновременные ходы. Подъёмы и спуски с гор. Прохождение дистанции.		1	
18	Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Разучивание лыжных ходов. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности. Попеременный душойный ход.		1	
19	Разучивание лыжных ходов. Попеременный душойный ход: а) упражнения в скользящем шаге, б) упражнения для усвоения техники толчка лыжей, в) упражнения в маховом выносе лыжи вперед, г) упражнения в толчке палкой и выносе ее вперед.		1	
20	Разучивание лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах (стоя на месте – переступанием и махом).		1	
21	Разучивание лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. (стартовый вариант). Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.		1	
22	Равномерная тренировка коньковым ходом. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.		1	
23	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Игра «Гонки с выбыванием». Поворот переступанием в движении: а) на ровной лыжне, б) на пологих склонах 4-6 ° крутизны.		1	
24	Скоростная тренировка коньковым и классическим ходом.		1	

25	Передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.		1	
26	Имитационные упражнения. Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересечённой местности и в гору. Дыхательные упражнения.		1	
27	Бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения. Футбол учебная игра.		1	
28	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Дыхательные упражнения. Подвижные игры.		1	
29	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.		1	
30	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.		1	
31	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.		1	
32	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.		1	
	Итого:	1	31	

Требования к уровню подготовки учащихся

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

1. стабильность состава занимающихся;
2. динамика роста показателей физической подготовленности;
3. уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- 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 (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Самоконтроль

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли.

Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющая на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Список литературы:

1. *Верхошанский Ю.В.*. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
5. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
6. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.