

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности по физической культуре
«Лыжная подготовка»
для 5-6 классов
направление: спортивно - оздоровительное

Пояснительная записка

Цель программы: создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика.

Сроки реализации программы: 1 год

Краткое содержание программы: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специально физическая подготовка, техническая подготовка.

Актуальность, целесообразность:

Обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В Нижегородской области, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности и новизна данной программы

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки».

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий лыжными гонками.

Задачи программы:

Образовательные:

- популяризация лыжных гонок и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – лыжные гонки.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств лыжника.
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Адресат программы.

Программа предназначена для мальчиков и девочек 11-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий лыжными гонками.

Режим занятий и механизм реализации.

занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Условия набора группы – принимаются все желающие обучиться навыкам лыжных гонок на базовом уровне. Наполняемость в группе от 10 до 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, соревнования. По типу занятия могут быть комбинированными, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Отличительные особенности и новизна данной программы

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Оценивание работы учащихся.

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период первого года обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-

тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года, и окончании второго полугодия обучения
- в мае текущего учебного года.

В случае, если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного учебного материала).

Ожидаемые результаты реализации программы

Личностные результаты проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры;
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности учебно-тренировочного процесса для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты проявляются в:

- соблюдают технику безопасности;
- умеют работать в малых группах;
- умеют планировать свою деятельность для достижения результата;
- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- используют знаково-символические средства представления информации об изучаемых объектах, в схемах решения учебных и практических задач;
- используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- владеют логическими действиями сравнения, анализа, обобщения по признакам, построения рассуждений;
- излагают свое мнение и аргументирует свою точку зрения и оценку событий;
- умеют договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих;
- владеют начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, технических);

Знать

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;

Уметь

–владеть техникой основных лыжных ходов;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- 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.

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Наименование курса	Всего недель	Всего часов
Лыжная подготовка	34	34

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, поднимание 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 передвижения 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 «Параютисты». 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. 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 - 4км. 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.

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); 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), поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.*

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4.	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.)	14	28	9	18	7	13
6.	Поднятие туловища из положения лежа	40	46	30	36	28	32

Планирование и учет.

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Лыжные гонки» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Количество занятий в неделю для групп новичков составляет одно занятие по одному учебному часу. Численный состав группы 10-15 человек.

Секция проводится в форме организованного занятия по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные задачи группы новичков:

- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
- привитие интереса к занятиям по лыжным гонкам
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств

№ п/п	Темы	Количество часов		Форма контроля.
		теория	практика	
	<ul style="list-style-type: none"> изучение техники лыжных ходов и участие в соревнованиях. приобретение начального опыта участия в соревнованиях 			Беседа
	<p>Б. Теоретическая подготовка</p> <p>Основными документами учета является журнал педагога дополнительного образования.</p> <p>Планируемые результаты.</p> <p>1.1 Теория В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных соревнованиях, качественное освоение практических и теоретических навыков лыжного спорта.</p> <p>1.2. Врачебный контроль и гигиена соревнований, качественное освоение практических и теоретических навыков лыжного хода, привитие любви к занятиям лыжными гонками.</p>			Беседа
	1.3. Лыжный инвентарь, мази, обувь.	1		Беседа
	2. Общая физическая подготовка	7		
	2.1. Контрольные упражнения		4	Сдача нормативов
	2.2. Циклические упражнения		3	Сдача нормативов
	3. Специальная физическая подготовка.	10		Сдача нормативов
	Тематическое планирование			
	3.1 Беговая подготовка	5		Сдача нормативов
	3.2 Комплекс упражнений с собственным весом.		3	Сдача нормативов
	3.3 Комплекс восстанавливающих и расслабляющих упражнений		2	игра
	4. Техническая подготовка	12		Сдача нормативов
	4.1 Имитация лыжных ходов на месте		1	Сдача нормативов
	4.2 Одновременный бесшажный ход		3	Сдача нормативов
	4.3 Одновременный двухшажный ход		3	Сдача нормативов
	4.4. Попеременный двухшажный ход		3	Сдача нормативов
	4.5 Преодоление спуска и подъёма		2	

Аннотация
В ходе реализации программы дети осваивают навыки лыжных ходов.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Организационные мероприятия. Техника безопасности.	1
2	Развитие силы: отжимание, выпрыгивание	1
3	Кросс 2 км ОРУ 15 мин.; футбол.	1
4	Ускорения 2/500м, упражнение на гибкость	1
5	Упражнение на равновесие; скоростно-силовые упражнения	1
6	Кросс 20 мин. «весёлые старты»	1
7	Бег 20 мин. Пионербол	1
8	Упражнение на равновесие	1
9	Эстафеты, ОРУ	1
10	Отжимания, пресс, выпрыгивание	1
11	Кросс 30 мин, ОРУ	1
12	Кросс, прыжки, многоскоки	1
13	Лыжи, вкатывающий день	1
14	8 кругов скользящим шагом	1
15	10 кругов скользящим шагом, спуски с горы	1
16	Подъёмы и спуски с горы	1
17	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1
18	Подъёмы лесенкой, спуски с горы в основной стойке	1
19	Попеременный двухшажный ход	1
20	Повороты на месте переступанием	1
21	Попеременный одношажный ход	1
22	Скользкий шаг, спуски и торможения	1
23	Контрольная тренировка 1 км.	1
24	Длительная тренировка 5 км.	1
25	Развитие скоростных способностей	1
26	Равномерная тренировка по кругам	1
27	Обучение коньковому ходу	1
28	Продолжать учить коньковый ход	1
29	Катание с гор	1
30	Эстафеты на лыжах	1
31	Закрепление классических ходов	1
32	Кросс на улице 20 мин.	1

33	Ускорение в подъёмы, прыжки через скакалку	1
34	Кросс, подтягивания, отжимания, пресс	1

Материально техническое обеспечение.

Для реализации программы по лыжным гонкам необходимы: лыжная трасса, стадион.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Раздевалка для спортсменов	1
2	Душевая кабина	1
3	Спортивный костюм	15
4	Лыжный инвентарь	15
5	Пересечённая местность	1
6	Лыжная трасса	1
7	Ноутбук	1
8	Скакалки	10
9	Гимнастические стенки	1
10	Гимнастические скамейки	2
11	Футбольные мячи	2
12	Гимнастические коврики	15

Перечень учебно-методических средств обучения.

Для педагога

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
2. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: - Физкультура и спорт, 1983. С. 41-44
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- 4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239

ЦОР: <http://sportom.ru/content/view/32/20/22>

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/stat-ia-osnovy-silovoi-podgotovki-dietiei-shkol-nogho-vozrasta-vozzrastnyie-osobiennosti-razvitiia-sily-i-silovykh-sposobnostiei>

Для учащихся

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
 2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
 3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
 4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.
 5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976
- Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004