МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

АДМИНИСТРАЦИЯ ТУРУХАНСКОГО РАЙОНА

МКОУ "Зотинская СШ"

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Зам. дир. по УВР	Директор школы
_____	_____
О. А. Дудина	М. Е. Трещалов
[Номер приказа] от «30» августа 2024 г.	[Номер приказа] от «30» августа 2024 г.

Подписано цифровой подписью: Трещалов Михаил Евгеньевич
DN: c=RU, st=Красноярский край, l=Зотино, title=ДИРЕКТОР, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЗОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА", 1.2.643.100.3=120B3037353635393539393238, 1.2.643.3.131.1.1=120C323435343035333339363636, email=kiasuo.tur@gmail.com, givenName=Михаил Евгеньевич, sn=Трещалов, cn=Трещалов Михаил Евгеньевич
Причина: Я подтверждаю точность и целостность этого документа
Дата: 2025.02.06 12:04:09 +07'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка»

для обучающихся 8 – 17 лет

Зотино 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка» составлена в соответствии с:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660

2. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. (Составители: Попова Ирина Николаевна – зам. руководителя Центра социализации, воспитания инеформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент Славин Семен Сергеевич – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО). – М.; 2015 – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность программы. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают 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. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников. Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют

развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 8-17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 (80 мин) часа каждое.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Цели программы «Лыжная подготовка»:

Освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;

Формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;

Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы «Лыжная подготовка»:

Обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах;

Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

Повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств;

Освоение современной техники и тактики ведения лыжных гонок;

Воспитание устойчивого интереса к лыжному спорту;

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим высоким уровнем социальной активности учеников.

Планируемые результаты:

Личностные:

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.

Метапредметные:

Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов;

Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные результаты:

Формировать первоначальные представления о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Владеть умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Обучаясь по данной программе, ученик научится:

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;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

Планировать и проводить 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 (легкоатлетических упражнений);

Использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Содержание программы

1. ***Введение. История возникновения и развития лыжного спорта***

Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название

разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и

дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1 км до 5 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю.

Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:
–координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.
– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дольше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

6.Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

7. ***Кроссовая подготовка.***

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Учебный план кружка «Лыжная подготовка» - 72 часа

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретический материал	5	5	
2	Общефизическая подготовка	21		21
3	Специальные физическая подготовка, способствующая рациональному освоению техники лыжных ходов	20		20
4	Техническая подготовка	21		21
5	Контрольные тренировки и участие в соревнованиях	5		5
	Итого	72	5	72

Календарный учебный график

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Форма аттестации, контроля
		Всего		
1.	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП.	1	3.09	Беседа
2.	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры.	1	3.09	
3.	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП.	1	10.09	Беседа
4.	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры.	1	10.09	
5.	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка.	1	17.09	Самоанализ
6.	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры.	1	17.09	
7.	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка.	1	24.09	Коллективный анализ
8.	Развитие силовых качеств. Спортивные игры.	1	24.09	
9.	ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка.	1	1.10	
10.	Имитация техники лыжных ходов.	1	1.10	Самоанализ
11.	ОФП. Беговые упражнения. СФП.	1	8.10	
12.	Скоростно-силовая работа. Спортивные игры.	1	8.10	
13.	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП.	1	15.10	Беседа
14.	СФП. Спортивные игры.	1	15.10	
15.	ОФП. Беговые упражнения. СФП.	1	22.10	
16.	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. Спортивные игры.	1	22.10	Самоанализ
17.	Скоростно-силовая работа. Преодоление спусков, подъемов.	1	29.10	

18.	Техника лыжных ходов. Спортивные игры.	1	29.10	
19.	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов.	1	5.11	Беседа
20.	Скоростная работа. СФП. Спортивные игры.	1	5.11	
21.	СФП. Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов.	1	12.11	Коллективный анализ
22.	ОФП. Спортивные игры.	1	12.11	
23.	Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.	1	19.11	
24.	СФП. Спортивные игры	1	19.11	
25.	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». ОФП	1	26.11	Беседа
26.	Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка	1	26.11	
27.	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка.	1	3.12	
28.	ОФП. Спортивные игры.	1	3.12	
29.	Контрольная тренировка, соревнования.	1	10.12	Соревнования
30.	ОФП. Спортивные игры.	1	10.12	
31.	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка.	1	17.12	
32.	ОФП. Спортивные игры.	1	17.12	
33.	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	1	24.12	Коллективный анализ
34.	ОФП. Спортивные игры.	1	24.12	

35.	СФП. Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов.	1	14.01	Самоанализ
36.	ОФП. Спортивные игры.	1	14.01	
37.	Контрольная тренировка.	1	21.01	Контрольное занятие
38.	Соревнования.	1	21.01	Соревнования
39.	СФП. Равномерная тренировка.	1	28.01	
40.	СФП. Техника лыжных ходов.	1	28.01	
41.	Техника лыжных ходов.	1	4.02	Самоанализ
42.	СФП. Преодоление подъемов, спусков.	1	4.02	
43.	Техника лыжных ходов. Эстафеты.	1	11.02	
44.	СФП. Скоростно-силовая подготовка	1	11.02	
45.	Равномерная тренировка. Техника ходов.	1	18.02	Самоанализ
46.	ОФП. Спортивные игры.	1	18.02	
47.	Контрольная тренировка.	1	25.02	Контрольное занятие
48.	Соревнования.	1	25.02	
49.	Техника лыжных ходов.	1	4.03	
50.	Равномерная тренировка. СФП.	1	4.03	Коллективный

				анализ
51.	Техника лыжных ходов.	1	11.03	
52.	Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП.	1	11.03	
53.	Контрольная тренировка.	1	18.03	Контрольное занятие
54.	СФП. Соревнования	1	18.03	Соревнования
55.	Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка.	1	1.04	Коллективный анализ
56.	Техника лыжных ходов.	1	1.04	
57.	Техника лыжных ходов.	1	8.04	
58.	Скоростно-силовая работа. ОФП.	1	8.04	Коллективный анализ
59.	Техника лыжных ходов.	1	15.04	
60.	СФП. Отработка спуска и подъема в гору.	1	15.04	
61.	Контрольная тренировка.	1	22.04	Контрольное занятие
62.	СФП. Соревнования	1	22.04	Соревнования
63.	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости.	1	29.04	
64.	СФП. Спортивные игры.	1	29.04	
65.	ОФП. Кросс. СФП.	1	6.05	

66.	СФП. Силовая подготовка. Спортивные игры.	1	6.05	
67.	ОФП. Кросс.	1	13.05	
68.	СФП. Силовая подготовка. Спортивные игры.	1	13.05	
69.	Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору.	1	20.05	Коллективный анализ
70.	ОФП. Спортивные игры.	1	20.05	
71.	ОФП. Кросс.	1	27.05	
72.	ОФП. Спортивные игры.	1	27.05	Коллективный анализ

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Список литературы.

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК. - М.: физкультура и спорт, 1980

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,

3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001

4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982