

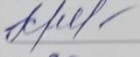
МОУ «Купсолинская основная общеобразовательная школа»
Моркинского муниципального района

РАССМОТРЕНО

Протокол № 1
« 30 » 08 2023 г.

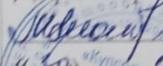
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Крылова Э.А.
« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

 Михайлова Л.Н.
« 30 » 08 2023 г.



Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Лыжные гонки» для обучающихся 2-5 классов

Составитель:
Михайлова Лариса Николаевна,
учитель физической культуры

Д. Большие Шали

2023 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Лыжные гонки» составлена на основе модифицированной программы группы начальной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и адаптирована к условиям деятельности лыжной секции.

Методическое обеспечение:

1. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта. Учебное пособие. Авторы: Ковязин В. Н, Потапов, Субботин. В.Я
2. Беговые лыжи для всех. Автор Гаскил.С.П.
3. Лыжная подготовка : Методика преподавания: Учебное. пособие для студентов средних. педагогических. учебных. заведений. Автор: Антонова О.Н.
4. Лыжный спорт : Учебное. пособие для студентов педагогических. вузов .Автор: Бутин И.М.

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.

Программа рассчитана на 68 ч. в год (2 часа в неделю).

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 закрепления потребности в систематических занятиях 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.

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 быденной 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;
- 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.

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.

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 .

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 используются 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 8-12 лет. Программа рассчитана на 68 часов

Срок реализации программы – один год.

Основной формой обучения являются групповые, учебно-тренировочные занятия.

Наполняемость группы – 15 человек.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 1 часу

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	Теоретические знания	Практические знания
1				
1.	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.	0,5	0,5	-
2.	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	0,5	0,5	-
3.	Основы техники лыжных гонок	1	1	-

4.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	2	2	-
5.	Правила техники безопасности и оказание ПМП	1	1	-
6.	Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.	0,5	0,5	-
7.	Правила соревнований	0,5	0,5	-
8.	ОФП	38	-	38
9.	СФП	22	-	22
10.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика		-	
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
12.	Выполнение контрольных требований и нормативов		-	
	Итого:	68	6	62

Содержание программного материала

1. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

3. Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи. Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

7. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

8. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах. Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

10. Участие в соревнованиях.

Школьных, районных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

11. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, на время. Выполнение нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

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.

3.Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно – силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Набор групп и организация учебно-тренировочного процесса

. Основная форма занятий групповая. В группе занимаются в зависимости от года подготовки 8-15 человек. Количество часов в неделю в группе начальной подготовки составляет 2 часа. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 8 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Методическое обеспечение программы

Высокий уровень эффективности работы спортивной секции «Лыжные гонки» 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. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. 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. Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег. В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты.
- В весенний период проводятся тренировки в бассейне, беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.
- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения
- Должен быть обеспечен медицинский контроль
- должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Особое внимание в тренировочном процессе обращается на проявление у детей самостоятельности, решительности, целеустремлённости, способности мобилизоваться в ходе соревнования, проявлять активность и упорство в спортивной борьбе. Учитывается также спортивное трудолюбие занимающихся их заинтересованность в тренировках.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса.

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности.

С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития

двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза.

Краткое содержание изучаемого курса (первый год обучения)

1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, техника безопасности

2. Лыжный спорт в России. Краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта в России

3. Гигиена юного спортсмена. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль юного спортсмена

4. Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения
- медленный разминочный и заключительный бег.
- восстанавливающий бег.
- бег по пересеченной местности.
- кроссовый бег
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами. .
- спортивные игры: баскетбол, футбол .
- подвижные игры и эстафеты

5. Специальная физическая подготовка

- 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.
- имитационные упражнения.
- упражнения на роллерах.
- шаговая имитация.
- упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по пересеченной местности с увеличением километража.

6. Техничко-тактическая подготовка

- характеристика лыжных ходов
- равномерная тренировка коньковым ходом,
- длительная тренировка коньковым и классическим ходом.
- скоростная тренировка коньковым и классическим ходом.
- переменная тренировка коньковым и классическим ходом.
- передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.

7. Соревнования

- правила проведения соревнований по лыжным гонкам
- участие в соревнованиях .

8. Контрольные упражнения

- сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Календарно-тематическое планирование

Номер занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Техника безопасности	1
2	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	1
3	Бег по пересеченной местности ОФП	1
4	Кроссовая подготовка. Изучение лыжных ходов .Имитация ходов на месте	1
5	Кроссовая подготовка ОФП ,Подвижная игра « Лапта»	1
6	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	1
7	Кроссовая подготовка ОФП Спортивная игра « Футбол»	1
8	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	1
9	Кроссовая подготовка. Изучение лыжных ходов .Имитация ходов на месте	1
10	Кроссовая подготовка. Изучение лыжных ходов .Имитация ходов на месте	1
11	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	1
12	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	1
13	Передвижения на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой»	1
14	Передвижения на лыжах. Подъёмы	1
15	Передвижения на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке	1
16	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором»	1
17	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором»	1
18	Передвижения на лыжах. Торможения	1
19	Передвижения на лыжах. Повороты	1
20	Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий	1
21	Передвижения на лыжах. Игры на склоне	1
22	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1
23	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1
24	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1
25	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1
26	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1
27	Передвижения на лыжах. Одно-временный двухшажный ход	1

28	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1
29	Передвижения на лыжах. Одно-временный двухшажный ход	1
30	Передвиже-ния на лыжах. Одновременный одношажный ход	1
31	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	1
32	Повороты на лыжах	1
33	Повороты на лыжах	1
34	Повороты на лыжах	1
35	Спуски на лыжах	1
36	Спуски на лыжах	1
37	Спуски на лыжах	1
38	Подъемы	1
39	Передвижения на лыжах Прохождение дистанции 4 км	1
40	Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций	1
41	Передвижения на лыжах. Соревнования	1
42	Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне	1
43	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности	1
44	Передвижения на лыжах	1
45	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1
46	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1
47	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	1
48	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	1
49	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажногохода	1
50	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	1
51	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	1
52	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1
53	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1
54	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1
55	Передвижения на лыжах. Подъемы	1
56	Передвижения на лыжах. Подъемы	1

57	Передвижения на лыжах. Повороты	1
58	Передвижения на лыжах. Повороты	1
59	Передвижения на лыжах. Повороты	1
60	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	1
61	Бег по пересеченной местности ОФП	1
62	Кроссовая подготовка. Изучение лыжных ходов .Имитация ходов на месте	1
63	Кроссовая подготовка ОФП ,Подвижная игра « Лапта»	1
64	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	1
65	Кроссовая подготовка ОФП Спортивная игра « Футбол»	1
66	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	1
67	Кроссовая подготовка. Изучение лыжных ходов .Имитация ходов на месте	1
68	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	1

Литература

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., Чукардин 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. -К