


Отдел образования и по делам молодёжи администрации Сернурского
муниципального района

МОУ «Лажьяльская СОШ»

<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР <i>Еруткина</i> / Э.А.Еруткина/ Протокол №2 от 28.08.2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор школы <i>Веткина</i> / Л.А.Веткина/ Приказ № 78 от 28.08.2023г.</p> 
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Лыжная подготовка»

для обучающихся 6 класса

Составитель:
Вшивцев Р.А.
учитель физкультуры

д.Лажьял 2023г.

Пояснительная записка

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

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 неформального 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 впоследствии 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 составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей. Программа рассчитана на группу обучающихся 11-12 лет (6 класс).

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 34 часа в год, по 1 часа в неделю.

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»:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Ожидаемые результаты:

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;
- 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.

**Календарно-тематическое планирование занятий
(1 ч. в неделю)**

№/№ зан.	Форма занятия	Тема	Часы	Дата
1.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подготовка, хранение лыж. Гигиена лыжника.	1	
2.	Тренировочный	Входной контроль СФП	1	
3.	Тренировочный	Входной контроль ОФП	1	
4.	Тренировочный	Техника низкого старта, бег на 30 м.	1	
5.	Тренировочный	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м.	1	
6.	Тренировочный	Упражнения с мячами. Имитационные упражнения. Мини-футбол.	1	
7.	Тренировочный	Подвижные игры. Эстафеты.	1	
8.		Участие в соревнованиях.		
9.	Тренировочный	Упражнения с мячами. Имитационные упражнения. Мини-футбол.	1	
10.	Тренировочный	Подвижные игры. Эстафеты.	1	
11.	Совершенствование	Техника скользящего шага. Повороты на месте.	1	
12.	Совершенствование	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1	
13.	Разучивание	Торможение на лыжах, падением.	1	
14.	Разучивание	Спуски с горы в основной стойке.	1	
15.	Тренировочный	Развитие выносливости. Бег 2000м.	1	
16.	Совершенствование	Техника выполнения попеременного двухшажного хода	1	
17.	Разучивание	Одновременный двухшажный ход	1	
18.	Разучивание	Преодоление неровностей при спуске. Подъем в гору елочкой	1	
19.	Разучивание	Преодоление неровностей при спуске. Подъем в гору елочкой	1	
20.	Разучивание	Полуконьковый ход	1	
21.	Разучивание	Коньковой одновременный одношажный ход	1	
22.	Тренировочный	Прохождение на время 3 км.	1	
23.	Тренировочный	Развитие выносливости	1	
24.	Совершенствование	Коньковой одновременный одношажный ход	1	
25.	Тренировочный	Подвижные игры на лыжах	1	
26.	Тренировочный	Бег на выносливость до 2000 м	1	
27.	Тренировочный	Упражнения с мячами, со скакалкой	1	

28.	Тренировочный	Техника бега на средние дистанции 300, 400, 800 м	1	
29.	Тренировочный	Мини-футбол: развитие выносливости	1	
30.	Тренировочный	Бег 2000м.	1	
31.	Тренировочный	Соревнования между учащимися	1	
32.	Тренировочный	Техника бега на средние дистанции 300, 400, 800 м	1	
33.	Тренировочный	Мини-футбол: развитие выносливости	1	
34.	Итоговый	Выходной контроль	1	

Методическое обеспечение программы

Лучшим методом обучения является показ и объяснение. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам.

Большое значение 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.

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 и выносливости.
- В весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.
- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, 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, целеустремленности, 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.

Используемая литература

1. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-6 кл. Владос.,2004. Стр.71
2. Евстратов В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеев Б.И. Лыжный спорт. Физкультура и спорт 1989.
3. Любомирский Л.Е., Мейсктон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура 8-9 кл. Просвещение 2001. Стр. 36
4. Виленский М.Я., Туревский М.И. Физическая культура 5-7 кл. Просвещение 2002 стр. 104,134,150.