

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кадамская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 21.08.20 г.
ОБСУЖДЕНО на методическом
объединении учителей
Протокол № 1 от 21.08.20 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по УВР
Подпись Бульгина И.Н.
Бульгина И.Н.
Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Подпись Ворошилова Г.В.
Ворошилова Г.В.
Приказ № 1 от
21.08.20 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Быстрый лыжник»**

Составитель программы: Гусев Александр Александрович

Срок реализации программы: 2020-2023

Место реализации программы:

Д.Средний Кадам, ул.Молодежная, д.4

Год разработки программы: 2020

Актуальность проблемы лыжной подготовки детей .

Лыжный спорт – один из наиболее массовых видов спорта. Все виды лыжного спорта включены в программы первенства Мира и Олимпийских игр. За последние годы он заметно помолодел.

В физическом воспитании школьников лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. К сожалению, многие школы из-за отсутствия лыжного инвентаря отказываются проводить уроки лыжной подготовки и переходят к игровым видам спорта, хотя наш регион - зимний. Этому способствовал финансовый кризис народного образования.

В кружок по лыжному спорту зачисляются школьники, начиная с 9 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, количество занимающихся в каждой группе должно быть не менее 15 человек.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо исходить из того, что подготовка юных лыжников- гонщиков представляет собой непрерывный многолетний процесс, основанный на закономерностях развития организма и особенностях лыжного спорта.

Цели и задачи программы.

Главная цель программы лыжной подготовки учащихся -разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам. С первого занятия нужно воспитывать у кружковцев трудолюбие, дисциплину, взаимопомощь, чувство коллективизма.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- развитие основных двигательных качеств и физической

работоспособности;

- совершенствование техники передвижения;
- овладение основами техники лыжника –гонщика и привитие инструкторских навыков;

Задачи теоретических занятий:

- дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
- истории развития лыжного спорта;
- общей гигиене лыжника;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях;
- об инвентаре, лыжных мазях;
- технике и тактике лыжника – гонщика;
- правила и организация соревнования.

Программа рассчитана на период с 2015 по 2020 гг. В процессе реализации программы предполагается осуществить взаимодействие школы с органами исполнительной власти Советского района, учреждениями культуры и спорта, ДЮСШ, РОСТО.

Основные направления работы по реализации программы:

- Мероприятия по созданию условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного развития.
- Профилактическая работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся.
- Улучшение материально – технической базы.
- Использование современных форм и методов в тренировочных процессах.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно широко использовать технические средства (плакаты, учебные фильмы). В занятиях с детьми и подростками наиболее целесообразно применение игрового метода. В бесснежное время помимо

игровых занятий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам. В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятия можно рекомендовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне. В течение одного урока могут быть 2-3 такие смены.

Овладению правильными основами техники должно уделяться много внимания. Хорошая техническая подготовка позволит в дальнейшем и без формирования тренировочных нагрузок успешно выступать в соревнованиях.

Во всех упражнениях дозировка нагрузки для девочек должна быть на 25-35% меньше, чем у мальчиков.

Для роста мастерства юных спортсменов, необходимо больше применять:

- контрольно – тренировочные занятия;
- принимать участие на школьных, районных и республиканских соревнованиях.

Календарь
спортивно – массовой работы
по лыжным гонкам.

№ п\п.	Мероприятия	Период исполнения	Место проведения и ответственные
1.	Осенний легкоатлетический кросс	ежегодно	Учитель физкультуры
2.	Кросс «Наций»	ежегодно	г. Йошкар-Ола
3.	Кросс лыжников Советского района	ежегодно	д. Средний Кадам
4.	Кросс лыжников Северо-восточной зоны	ежегодно	д. Т-Мучаш
5.	Открытие зимнего спортивного сезона	ежегодно	Гусев А.А.
6.	Открытие зимнего сезона	ежегодно	п Алексеевский
7.	Открытое первенство ДЮСШ	ежегодно	д.Кукмарь
8.	Лыжные гонки на призы «Олимпийские надежды»	ежегодно	с. В-Ушнур
9.	Первенство ДЮСШ по лыжным гонкам	ежегодно	д.Кукмарь
10.	Лыжные гонки на призы «Олимпийские надежды»	ежегодно	с. В-Ушнур
11.	Лыжные гонки на призы «Вестник района»	ежегодно	с. В-Ушнур
12.	Лыжные гонки на призы мастеров спорта – уроженцев Советского района	ежегодно	с. В-Ушнур
13.	Лыжные гонки на призы ГСС А.Н. Громова	ежегодно	д.Кукмарь
14.	Лыжные гонки на призы мастеров спорта уроженцев Куженерского района	ежегодно	д. Т-Мучаш
15.	Заккрытие зимнего сезона (марафон)	ежегодно	п.Юбилейный
16.	«Лыжня России»	ежегодно	г. Йошкар-Ола
17.	Весенний легкоатлетический кросс	ежегодно	Гусев А.А.

Организация и условия тренировочных занятий.

Тренировочные занятия проводятся на спортивной площадке, в спортивном зале и на учебно–тренировочных дистанциях 2 раза в неделю по 1 часу.

Расписание тренировок.

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
Сентябрь	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых
Октябрь	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых
Ноябрь	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых
Декабрь	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых
Январь	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых
Февраль	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых
Март	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых
Апрель	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых
Май	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых	14.30-15.15	отдых	отдых

Кадровое обеспечение программы:

№ п\п.	ФИО	Классный руководитель	Должность
1	Булыгина И. Н.	Зам по УВР	
2	Долгирева Е.Г.	9 кл	Учитель русского языка.
3	Яковлева Н.М.	7,8 кл.	Учитель географии и биологии.
4	Алексеева В.В.	5,6 кл	Учитель английского языка
5	Полушина Л. С.	2,4 кл.	Учитель начальных классов.
6	Камаева А. И.	1,3 кл	Учитель начальных классов.

Материально – техническое обеспечение.

Для проведения тренировочных занятий необходимо:

- плакаты;
- видеозаписи;
- учебные видеофильмы;
- необходимый спортивный инвентарь;
- магнитофон;
- призы;
- грамоты.

Тематическое планирование тренировочных занятий.

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические знания	Практические знания
	Физическая культура и спорт в России	1	1	
	Краткий обзор развития лыжного спорта	1	1	
	Гигиена спорта	1	1	
	Правила поведения и организации соревнований по лыжным гонкам	1	1	
	Лыжный инвентарь, мази, парафины и смазка лыж	3	1	2
	Общая и специальная физическая подготовка	35		35
	Общие основы техники и тактики лыжника- гонщика	23		23
	Соревнования	Согласно календарному плану		
	Выполнение контрольных упражнений	3		3
	ИТОГО:	68	5	63