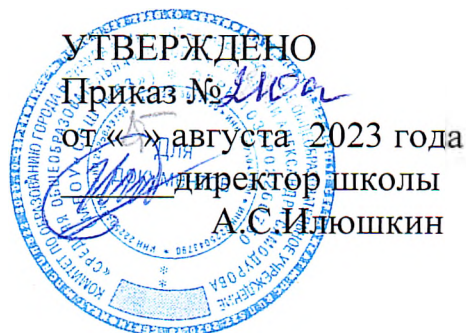


Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа 63»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
Протокол № 12
«12» августа 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
«Лыжная подготовка»

возраст обучающихся – 11-14 лет
срок реализации – 1 год

Автор-
составитель:
Климов Дмитрий Николаевич
Учитель физической культуры

Барнаул, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Учебный план.....
3. Методическое обеспечение.....
4. Список литературы.....

Пояснительная записка

Направленность- спортивно-оздоровительная

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Возраст детей – 11 – 14 лет.

Срок освоения программы – 1 год.

Количество учебных часов в неделю: 2 часа.

Программа рассчитана на 35 учебных недель. Всего воспитанники занимаются по программе секции 1 год: 70 часов.

Новизна дополнительной образовательной программы

Занятия лыжным спортом имеет 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, совершенствуется функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Цель программы –направлена на укрепление и повышения уровня физического развития занимающихся, воспитание спортивного резерва для занятия лыжным спортом.

Задачи.

Обучающие:

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- формирование общих представлений о технике лыжных ходов;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой.

Развивающие:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, умение взаимодействовать.
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом и одеждой.

Программа основывается на современных тенденциях образования и на следующих главных педагогических **принципах:**

- ✓ **Принцип сознательности и активности:** предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов.
- ✓ **Принцип наглядности:** наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе занятия главное - создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.
- ✓ **Принцип доступности:** обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.
- ✓ **Принцип систематичности:** прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.
- ✓ **Принцип динамичности:** постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих.

- ✓ **Принцип оздоровительной направленности:** решает задачи укрепления здоровья детей. Подбор физических упражнений направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма.

Правовую основу программы составляют:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- ✓ Конвенция о правах ребёнка (вступила в силу для РФ 15.09.1990 г.)
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- ✓ Устав общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников»;
- ✓ Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Формы подведения итогов.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях. Усвоение теоретического материала контролируется при помощи опроса и письменных ответов на вопросы.

Учебный план

№п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Техника безопасности	1	0	1	Беседа
2.	Развитие лыжного спорта в России	1	0	1	Беседа
3.	Гигиена занятий	1	0	1	Беседа
4.	Требование к спортивному инвентарю	1	0	1	Беседа
5.	Общая физическая подготовка	0	30	30	Тестовый контроль
6.	Специальная физическая подготовка	0	8	8	Беседа, Тестовый контроль
7.	Техника тактическая подготовка	0	28	28	Беседа, Тестовый контроль
	Всего:	4	66	70	

Календарно-тематический план

№п/п	Тема	Количество часов	теория	практика	дата
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1ч	1ч		
2	Лыжный спорт в России. Краткие исторические сведения о развитии о развитии лыжного спорта в России.	1ч	1ч		
3	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена, закаливания, режим дня, самоконтроль юного спортсмена	1ч	1ч		
4	Требование к спортивному инвентарю. Умение подбирать спортивный инвентарь по росту, весу, стилю ходьбы.	1ч	1ч		
5	Общеразвивающие				

	упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.	1ч		1ч	
6	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.	1ч		1ч	
7	Бег чередуемый с ходьбой, равномерный бег.	1ч		1ч	
8	Бег по пересеченной местности до 1000м.	1ч		1ч	
9	Кроссовый бег до 2000м	1ч		1ч	
10	Упражнения с отягощением для рук и ног	1ч		1ч	
11	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза.	1ч		1ч	
12	Упражнения со скакалкой и мячами.	1ч		1ч	
13	Комбинированный бег со сменой скорости и направления	1ч		1ч	
14	Бег с ускорением по отрезкам на 500м, 1000м.	1ч		1ч	
15	Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересеченной местности и в гору.	1ч		1ч	
16	Упражнения для ног из положении стоя и сидя: поднимание вперед, отведения в стороны. Прыжки в длину с места.	1ч		1ч	

17	Упражнения на развития выносливости.	1ч		1ч	
18	Характеристика лыжных ходов	1ч		1ч	
19	Попеременные и одновременные ходы.	1ч		1ч	
20	Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах.	1ч		1ч	
21	Учет погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.	1ч		1ч	
22	Попеременный двухшажный ход	1ч		1ч	
23	Упражнения в скользящем шаге	1ч		1ч	
24	Упражнения для усвоения техники толчка лыжей	1ч		1ч	
25	Упражнения в маховом выносе лыжи вперед	1ч		1ч	
26	Упражнения в толчке палкой и выносе ее вперед	1ч		1ч	
27	Одновременный одношажный ход	1ч		1ч	
28	Попеременный двухшажный ход	1ч		1ч	
29	Повороты на лыжах	1ч		1ч	
30	Повороты на лыжах в движении	1ч		1ч	
31	Одновременный бесшажный ход	1ч		1ч	
32	Одновременный бесшажный ход	1ч		1ч	

33	Прохождение дистанции 2-3 км	1ч		1ч	
34	Разучивание конькового хода	1ч		1ч	
35	Разучивание конькового хода	1ч		1ч	
36	Торможение и поворот плугом	1ч		1ч	
37	Торможение и поворот плугом	1ч		1ч	
38	Прохождения дистанции 3 км	1ч		1ч	
39	Поворот переступанием в движении	1ч		1ч	
40	Скоростная тренировка коньковым и классическим ходом	1ч		1ч	
41	Передвижение по ровной и пересеченной местности без палок или с палками	1ч		1ч	
42	Подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок	1ч		1ч	
43	Подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок	1ч		1ч	
44	Прохождение дистанции 3км	1ч		1ч	
45	Развитие скоростно-силовых качеств	1ч		1ч	
46	Развитие выносливости	1ч		1ч	
47	Сдача нормативов	1ч		1ч	
48	Упражнения с отягощением для рук и ног	1ч		1ч	
49	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза.	1ч		1ч	
50	Упражнения со скакалкой и мячами.	1ч		1ч	

51	Упражнения с отягощением для рук и ног	1ч		1ч	
52	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза.	1ч		1ч	
53	Упражнения со скакалкой и мячами.	1ч		1ч	
54	Комбинированный бег со сменой скорости и направления	1ч		1ч	
55	Бег с ускорением по отрезкам на 500м, 1000м.	1ч		1ч	
56	Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересеченной местности и в гору.	1ч		1ч	
57	Упражнения для ног из положения стоя и сидя: поднимание вперед, отведения в стороны. Прыжки в длину с места.	1ч		1ч	
58	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.	1ч		1ч	
59	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.	1ч		1ч	
60	Бег чередуемый с ходьбой, равномерный бег.	1ч		1ч	
61	Бег по пересеченной местности до 1000м.	1ч		1ч	
62	Кроссовый бег до 2000м	1ч		1ч	
63	Упражнения с отягощением для рук и ног	1ч		1ч	

64	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза.	1ч		1ч	
65	Упражнения со скакалкой и мячами.	1ч		1ч	
66	Комбинированный бег со сменой скорости и направления	1ч		1ч	
67	Бег с ускорением по отрезкам на 500м, 1000м.	1ч		1ч	
68	Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересеченной местности и в гору.	1ч		1ч	
69	Упражнения для ног из положения стоя и сидя: поднимание вперед, отведения в стороны. Прыжки в длину с места.	1ч		1ч	
70	Упражнения на развития выносливости.	1ч		1ч	
	Итого	70ч	5ч	65ч	

Содержание

Темы	Содержание материала
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.
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.
Основа методики техники и тактики лыжника.	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.
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.
Спортивная база, оборудование, инвентарь.	Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта. Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и смазки на лыжи. Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.
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.
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 и торможений.
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 подъемов и спусков.

Ожидаемые результаты

К концу программы учащиеся будут знать:

- Основа методики техники и тактики лыжника;
- Гигиену занятий, режим питания спортсменов.

Уметь:

- владеть техникой лыжных ходов;
- применять полученные знания на практике.

Методическое обеспечение

Срок реализации программы - 1 год. Занятия носят практический характер с включением теоретической информации.

Учебники и учебные пособия не используются

Методы обучения, воспитания и развития учащихся

1. Наглядные методы:

- а) наблюдение – умение всматриваться в явления окружающего мира, выделяя в них основные, замечать изменения, устанавливать причину, делать выводы;
- б) демонстрация – дает ребенку наглядный образ знакомых и незнакомых предметов;
- в) использование технических средств.

2. Практические методы:

- а) игровой
- б) соревновательный.

3. Словесные методы:

- а) Рассказ педагога – изучение материала;
- б) Беседа.

Современные педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности

- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - эффективное средство развития творческих способностей учащихся, способствует формированию мотивации к потреблению контента, циркулирующей в нем, как инструмент обработки и анализа знаний, организации самостоятельной учебно-исследовательской деятельности учащихся.
- Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
- Технология индивидуализации обучения - педагог имеет возможность адаптировать методы, средства и приемы обучения под определенного учащегося с учетом его возможностей и потребностей. Также педагог имеет возможность наблюдать за процессом обучения, успехами или неудачами учащегося, своевременно оказывать ему необходимую помощь и поддержку.
- Технология развивающего обучения - это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка. Ориентированность учебного процесса на потенциальные возможности учащихся. Целью данного вида обучения является подготовка учащихся к самостоятельному освоению знаний и основано на формировании мыслительных операций, с помощью которых происходит усвоение знаний и оперирование ими.

Контроль за развитием учащихся и диагностика достижений

В процессе работы по программе предусмотрена система контроля за знаниями и умениями учащихся. Контроль знаний, умений, навыков и поведения детей осуществляется в следующих формах:

- ✓ **Входной контроль** направлен на выявление определённого исходного уровня развития навыков учащихся, мотивации обучения;
- ✓ **Текущий контроль** осуществляется на каждом учебном занятии через самостоятельную работу учащихся на практических занятиях.
- ✓ **Итоговый контроль** позволяет отследить уровень усвоения знаний по программе.

Здоровье сберегающий аспект занятия

- ✓ Условия проведения занятия соответствуют гигиеническим нормам и требованиям (освещённость, режим проветривания, мебель, дизайн, санитарно-гигиеническое состояние кабинета).

- ✓ Цели занятия сориентированы на обучение, воспитание и развитие здоровой личности учащегося и определены в соответствии с его индивидуальными и возрастными возможностями и особенностями.
- ✓ Создаётся положительный эмоциональный настрой и рабочая обстановка на занятии.
- ✓ Обеспечивается высокий уровень мотивации учебной деятельности в течение всего занятия.
- ✓ Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:
 - адекватный психофизиологическим особенностям учащихся темп обучения;
 - достаточную двигательную активность учащихся на занятии;
 - учёт индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся;
 - включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;
 - дозированную помощь учащимся при затруднениях, создание ситуации успеха. обратную связь;
 - объективную оценку продвижения и развития каждого учащегося;
 - контроль и оценку знаний учащихся, способствующих сохранению их психического здоровья;
 - профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения учащихся.

Необходимое оборудование и материалы:

- ✓ Лыжи
- ✓ Лыжные палки
- ✓ Лыжные ботинки
- ✓ Скакалки
- ✓ Резина для тренировок

Список литературы

1. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 1989.
2. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 1971.
3. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
4. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1986.
5. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1971.
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.
7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 1991.
8. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1989.
9. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
10. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1976.
11. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 1982.
12. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.
14. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 1986.