

Программа дополнительного образования «Лыжная подготовка»

Возраст участников: 10 – 15 лет

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Лыжная подготовка» разработана школьниками 10-15 лет с учетом Федерального образовательного стандарта начального общего и основного общего образования и Концепции подготовки спортивного резерва в Новосибирской области до 2025 года.

Время, отведенное на занятия по программе «Лыжная подготовка» составляет 2 раза в неделю (68 занятий в год).

Цель: приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся, пропаганда ЗОЖ и вовлечение большего количества детей в организованный тренировочный процесс.

Задачи:

- обучать основам техники и тактики передвижения на лыжах;
- осуществлять оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств;
- освоить современную технику и тактику ведения лыжных гонок;
- формировать устойчивого интереса к лыжному спорту;
- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности школьников.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; 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; формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в

движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы дополнительного образования с указанием форм организации и видов деятельности

№п/п	Название разделов	Форма деятельности	Вид деятельности
1.	Вводные занятия.	Теоретические и практические занятия	Двигательная активность
2.	Общая физическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Двигательная активность
3.	Специальная физическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Двигательная активность
4.	Техническая подготовка	Теоретические и практические занятия	Двигательная активность

Тематическое планирование

№ урока	Содержание материала	Кол-во часов	Сроки изучения			
		по плану	фактически	по плану	фактически	
1/1	Инструктаж по Т.Б. Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации. Порядок и содержание работы секции.	1				
2/2	Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации.	1				
3/3	Эстафетный бег.	1				

	Круговая тренировка. Лыжный спорт в России.				
4/4	Равномерный бег. Шаговая имитация.	1			
5/5	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	1			
6/6	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Прыжковая имитация. Специально беговые упражнения.	1			
7/7	Разновидности бега. Спортивная игра.	1			
8/8	Спортивная игра на развитие скоростно- силовых качеств.	1			
9/9	Бег. Имитация лыжных ходов. Упражнения на различные группы мышц.	1			
10/10	Развитие выносливости.	1			
11/11	Бег. Имитация лыжных ходов.	1			
12/12	Круговая тренировка. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Подвижная игра.	1			
13/13	Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на развитие силовых способностей.	1			
14/14	Бег по склонам. Спортивная игра.	1			

15/15	Бег с имитацией на подъёмах. Круговая тренировка.	1			
16/16	Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1			
17/1	Бег с имитацией на подъёмах. Спортивная игра.	1			
18/2	Круговая тренировка. Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии.	1			
19/3	Бег по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.	1			
20/4	Имитационные упражнения. Развитие силовой выносливости.	1			
21/5	Имитационные упражнения. Гигиена юного спортсмена. Специально беговые упражнения.	1			
22/6	Бег по пересеченной местности.	1			
23/7	Характеристика лыжных ходов. Имитационные упражнения. Специально беговые упражнения.	1			
24/8	Круговая тренировка. Спортивная игра.	1			
25/9	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка. Спортивная	1			

	игра.				
26/10	Бег по пересеченной местности. Эстафеты.	1			
27/11	Общефизическая подготовка. Техника лыжных ходов. Популярность лыжных гонок в России.	1			
28/12	Развитие выносливости. Спортивная игра.	1			
29/13	Имитационные упражнения. Закаливание организма. Подвижные игры.	1			
30/14	Циклические упражнения на развитие выносливости.	1			
31/15	Имитационные упражнения. Круговая тренировка. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	1			
32/16	Общефизическая подготовка.	1			
33/1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь Скользящий шаг без палок. Повороты на месте и в движении.	1			
34/2	Скользящий шаг без палок и с палками. Игры с элементами лыжной подготовки.	1			
35/3	Ступающий шаг без	1			

	палок. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.				
36/4	Ступающий шаг без палок и с палками.	1			
37/5	Обучение спускам и подъемам. Игры с элементами лыжной подготовки. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.	1			
38/6	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.	1			
39/7	Двухшажный и одношажный ход.	1			
40/8	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1			
41/9	Обучение коньковым ходом. Игры с элементами лыжной подготовки. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.	1			
42/10	Передвижение на лыжах. Игры с элементами лыжной подготовки.	1			
43/11	Обучение коньковым ходом. Круговая тренировка.	1			

44/12	Передвижение классическими ходами.	1			
45/13	Техника конькового хода. Развитие выносливости.	1			
46/14	Передвижение классическими ходами.	1			
47/15	Техника конькового хода. Эстафета. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	1			
48/16	Спуски и подъемы. Игры с элементами лыжной подготовки.	1			
49/17	Передвижение коньковым ходом.	1			
50/18	Техника конькового хода. Игры с элементами лыжной подготовки.	1			
51/19	Спуски и подъемы. Игры с элементами лыжной подготовки.	1			
52/20	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Итоговое занятие.	1			
53/1	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра. Знание и организация	1			

	самоконтроля на тренировочном занятии и дома.				
54/2	Бег по склонам и подъемам. Имитационные упражнения.	1			
55/3	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.	1			
56/4	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры.	1			
57/5	Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.	1			
58/6	Общая физическая подготовка.	1			
59/7	Имитационные упражнения. Круговая тренировка.	1			
60/8	Бег по пересеченной местности.	1			
61/9	Кросс. Имитационные упражнения. Спортивная игра.	1			
62/10	Развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижная игра.	1			
63/11	Кросс. Имитационные упражнения. Эстафетный бег.	1			
64/12	Общefизическая подготовка. Спортивная игра.	1			

65/13	Кросс. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.	1			
66/14	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра.	1			
67/15	Кросс. Спортивная игра.	1			
68/16	Бег по склонам и подъемам. Подвижная игра на развитие координации.	1			