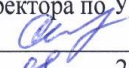


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тарутинская средняя школа»

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
Смагина И.А. 
Дата: «24» авг 2018г.

Утверждено:
Приказ по школе № 03-01-14/5а
От «27» августа 2018г.
Директор  О.А.Войшель

«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Составитель:
Карелин Кирилл Сергеевич
педагог дополнительного образования

п.Тарутино
2018

Пояснительная записка

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения. Полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве. Здоровье необходимо всем, независимо от сферы их деятельности, возраста, социального статуса.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Программа по лыжной подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, А. А. Зданевич). Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Данная программа актуальна, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время.

Задача кружка лыжного спорта – выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста (8-11 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаляющий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей младшего школьного возраста, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям 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 младшие школьники. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа рассчитана на 3-летнее обучение учащихся с 8 до 13 лет. Занимающиеся поделены на две группы: 8-10 и 11-13 лет. Количество занимающихся – 15 человек. Учебная нагрузка – 3 часа в неделю (в год - 102 часа).

Цель программы:

– развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;

- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов;
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1.Подготовительный:

- легкая атлетика (сентябрь, октябрь)
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь – март)

3. Переходный:

- легкая атлетика (март – май)

Условия зачисления учащихся и переводы на последующие годы обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки проводиться в следующем порядке:

- принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей; Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками, успешное выступление в соревнованиях.

Основные направления работы:

1. Проведение теоретических занятий.
2. Проведение практических занятий.
3. Участие в спортивных соревнованиях разных уровней.
4. Проведение воспитательных и культурно- массовых мероприятий.

Ожидаемый результат:

В результате регулярного посещения занятий лыжным спортом занимающиеся должны:

1. Повысить уровень своей физической подготовленности.
2. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия (технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов).
3. Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
4. У занимающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям лыжным спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Календарно-тематическое планирование

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности

№ п/п	Разделы и темы	Критерии определения усвоения занимающегося содержанием курса	Всего часов	Теория	Практика
Основы знаний			7	3	4
1. 1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.		1	1	
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь		2	1	1
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена		2	1	1
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.		2	2	
Общая физическая подготовка			15		15
5.	Комплексы общеразвивающих упражнений	Самостоятельное составление комплекса упражнений	3		3
6.	Спортивные и подвижные игры	Организация игры	6		6

7.	Циклические упражнения		6		6
Специальная физическая подготовка			26	3	23
8.	Кроссовая подготовка	Бег от 500 до 1500м	6		6
9.	Имитационные упражнения		5	1	4
10.	Передвижение на лыжах	Скольльзящий шаг	15	1	14
Техническая и Тактическая подготовка			48	2	46
11.	Передвижение классическими лыжными ходами	Выполнение одновременных и попеременных ходов	19	1	18
12.	Специальные подготовительные упражнения		4		4
13.	Техника спуска со склонов, преодоление подъемов	1.Спуски с заданием; 2.Подъемы с препятствиями	15		15
14.	Торможение и повороты	1.Повороты на месте; 2.Повороты в движении 3.Торможения разными способами	10		10
15.	Знакомство с основными элементами конькового хода.		5	1	4
Контрольные упражнения и соревнования			5		5
16.	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	Выполнять упражнения на быстроту, координацию, выносливость	1		1
17.	Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам	Учебно-тренировочные соревнования; соревнования	4		4

		районного уровня			
Диагностика			1		1
	Сдача нормативов		1		1
		Итого	102	7	95

Содержание программы

1.Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

2.Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3.Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным душажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного душажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

5.Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие

скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

6.Специальная физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

7.Техническая и тактическая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным двужажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

8.Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 10 соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 1 — 2 км.

9.Диагностика. По теории “Основы знаний”: тесты, беседы. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам (школьных, районных).

В результате освоения программы первого года обучения дети должны **знать / понимать:**

- значение лыж в жизни людей;
- индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.
- подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
- 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;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- 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;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000.
Ляха В.И. Физическое воспитание. – М., 2004.
- 2.Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. - М., 1988.
- 3.Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
- 4.Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких. С-Петербург; Союз 1999г.-96с.
- 6.Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 7.Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ П.В.Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005.
- 8.Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.
- 9.Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.