

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Брянской области
Администрация города Фокино Брянской области
МБОУ «СОШ №1 г.Фокино»

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Методический совет

Педагогический совет

Директор школы

Протокол № 2
от «25» 08. 2023 г.

Протокол № 1
от «25» 08. 2023 г.

Попович О.В.
Приказ № 150
от «25» 08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

Выписка верна 25.08.2023
Директор Попович О.В.

г.Фокино 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013
- Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.: - М.: Просвещение
- Рабочая программа кружка составлена на основе «Положения о рабочей программе внеурочной деятельности обучающихся в условиях реализации ФГОС ООО МБОУ «СОШ №1 г.Фокино», приложение №12 от 25.08.2023г

Цель программы: Приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс наотделении лыжные гонки в МБОУ «СОШ № 1 г.Фокино»

Задачи программы:

1. Обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах.
2. Осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.
3. Освоить современную технику и тактику ведения лыжных гонок, уметь эффективно применять ее на соревнованиях;

Воспитательные задачи программы:

1. Воспитание устойчивого интереса к лыжному спорту.
2. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим высоким уровнем социальной активности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.

Занятия лыжным спортом имеют 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, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

В работе кружка применяется самый широкий арсенал педагогических

методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место 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.

МЕСТО КРУЖКА «ЛЫЖИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 144 ч. в год (4 часа в неделю)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

ЛИТЕРАТУРА

Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.: - М.: Просвещение 2016

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	количество
1	Лыжи детские (с креплениями, палками и ботинками)	15

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Контроль уровня физической подготовленности в виде практических работ и контрольных тестов по физической и тактической подготовке. Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Основными показателями выполнения программных требований:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

. Вся подготовка подростков начинается с проявления интереса к лыжным гонкам, На основании тщательного изучения учеников устанавливаются цели подготовки и сроки их достижения.

Подготовительный период

1-й этап- весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют общеподготовительным). . Важнейшая задача подготовки в это время -постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

2-й этап- летне-осенний . Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается и совершенствование элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время.

3-й этап- зимний. Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. В зависимости от климатических условий (времени установления снежного покрова в данной местности

Соревновательный период. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта..

Переходный период продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств.

Основные разделы программы:

№п/п	Наименование тем	Часы
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка.	53

3	Специальная физическая подготовка	30
4	Техническая подготовка	36
5	Тактическая подготовка	18
6	Контрольные испытания	5
7	Общесколичественное время	144

Программа теоретической подготовки

№	Название темы
1	Общие понятия о гигиене. Личная гигиена.
2	Правила соревнований. Права и обязанности участников. Состав и обязанности судейских бригад. Система зачета по соревнованиям по лыжным гонкам.
3	Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

I. Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

II. Общеразвивающие упражнения с предметами.

- Упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед.
- Упражнения с малыми мячами.

III. Акробатические упражнения.

- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.
- Длинный кувырок вперед.
- Кувырки назад

IV. Подвижные игры и эстафеты.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием

предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

V. Легкоатлетические упражнения.

- Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Тройной прыжок с места. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

VI. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол (по упрощенным правилам).

VII. Лыжи.

- Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

VIII. Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта.
- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.
- Эстафетный бег. Обводка препятствия, (на скорость).
- Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

IX. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением

X. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
- Переменный бег (несколько повторений в серии).
- Кроссы с переменной скоростью.

XI. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180

Техническая подготовка

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формированию целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№п./п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	дата	
			план	Факт
1-2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	2		
3-4	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2		
5-6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	2		
7-8	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2		
9-10	Специальная физическая подготовка .Контрольные упражнения и соревнования	2		
11-12	Общая физическая подготовка	2		
13-14	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2		
15-16	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	2		
17-18	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	2		
19-20	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
21-22	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2		
23-24	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам Передвижения игрока. Повороты с мячом.	2		

	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.			
25-26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2		
27-28	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2		
29-30	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .Имитация. Игра баскетбол.	2		
31-32	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке Подтягивания в висе.	2		
33-34	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	2		
35-36	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. <i>пробежать дистанцию 1500 (2000) м</i>	2		
37-38	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.Общая физическая подготовка	2		
39-40	Контрольные упражнения и соревнованияТехническая подготовка	2		
41-42	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.Значение и способы закаливания.	2		
43-44	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных	2		

	результатов.Общая физическая подготовка			
45-46	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
47-48	Бег 1000 м, шаговая имитация	2		
49-50	Эволюция лыж и снаряжения лыжникаКонтрольные упражнения и соревнования	2		
51-52	Построение в шеренгу с лыжами на руках. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.передвижение ступающим шагом. Дистанция2км.	2		
53-54	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	2		
55-56	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход	2		
57-58	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом.	2		
59-60	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция3км.	2		
61-62	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением.	2		
63-64	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м	2		
65-66	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	2		
67-68	Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция3км.	2		
69-70	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход Дистанция3км.	2		
71-72	Коньковый ход без палок.Подготовка	2		

	инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция3км			
73-74	Основные классические способы передвижения наравнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция3км.	2		
75-76	Коньковый ход без палок.Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция3 -4км	2		
77-78	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция3 -4км	2		
79-80	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция3 -4км	2		
81-82	Переход с одновременных ходов на попеременный	2		
83-84	Переход с одновременных ходов на попеременныеСовершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.Дистанция4км.	2		
85-86	Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременногодвухшажного и одновременных лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Дистанция3 -4км	2		
87-88	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. . Коньковый ход .Дистанция4км.	2		
89-90	Обучение технике спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стойках. Коньковый ход .Дистанция4км.	2		
91-92	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция3 -4км	2		
93-94	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливо. Дистанция3 -4км	2		
95-96	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости.. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция3 -4км	2		
97-98	Соревнования. Дистанция3 -5км.	2		
99-100	Общая физическая подготовкаСпециальная физическая подготовка. Дистанция3 -5км.	2		

101-102	Техническая подготовка. Дистанция 3 -5км.	2		
103-104	Техника спуска Техника подъема Коньковый ход .Дистанция 4км.	2		
105-106	Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов .передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 -5км.	2		
107-108	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Бег на Дистанцию 3 км	2		
109-110	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие, силовой выносливости.	2		
111-112	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Бег 1000м.	2		
113-114	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Развитие координационных способностей Специальная физическая подготовка	2		
115-116	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	2		
117-118	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	2		
119-120	Личная гигиена спортсмена Развитие скоростно-силовых качеств бег 1000м	2		
121-122	Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .	2		
123-124	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м	2		
125-126	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	2		
127-	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).	2		

128	Кувырок назад в полушагат. «Мост» из положения стоя без помощи			
129-130	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.	2		
131-132	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.	2		
133-134	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация	2		
135-136	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м.	2		
137-138	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
139-140	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Учебная игра мини-футбол	2		
141-142	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация	2		
143-144	Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м	2		