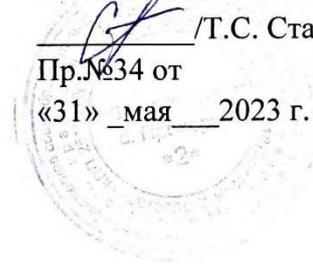


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Краснокутский филиал Муниципального бюджетного образовательного
учреждения «Средняя образовательная школа №4» с. Прохоры
Спасского района Приморского края

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
Краснокутского филиала
МБОУ "СОШ №4" с. Прохоры
/Т.С. Станицкая /
Пр. №34 от
«31» мая 2023 г.



ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 8 - 12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Станицкая Татьяна Сергеевна,
учитель физической культуры

с. Красный Кут
2023 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в оздоровительном эффекте лыжной подготовки в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями.

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Данная программа является *модифицированной*, за основу взята программа В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский

Уровень освоения стартовый.

Отличительные особенности программы определяются комплексностью решения образовательных и воспитательных задач при её реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в работе школы. Программа способствует формированию у обучающихся положительного интереса к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

Адресат программы обучающиеся, мальчики и девочки в возрасте 8 - 12 лет, проживающие в селе Красный Кут, при отсутствии противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Обучающимся не требуются физической и практической подготовки, а также базовых знаний по определённым предметам.

Организации образовательного процесса:

- по данной программе, обучающиеся занимаются по желанию.
Формируется группа от 10 до 15 человек;

- продолжительность занятий в неделю – 2 академических часа (45 минут) 1 раз в неделю. Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. В морозную и теплую бесснежную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных и спортивных игр;

- количество часов - 68.

- Срок реализации программы - 1 год.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств у учащихся с. Красный Кут через обучение лыжной подготовке.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, внимание, настойчивость и волевые качества.

2. Формировать сознательный интерес к занятиям лыжной подготовки.

3. Формировать стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

1. Развивать мотивацию и положительное отношение школьника к занятиям.

2. Развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений).

3. Укреплять здоровье учащихся, через закаливание организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Обучающие:

1. Научить основам техники передвижения на лыжах.
2. Научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах.
3. Научить использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.
4. Научить правильно применять терминологию по лыжной подготовке в тренировочном и соревновательном процессах.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	1	1		
1.1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности. Знакомство с группой	1	1		Беседа, опрос
2	Основы знаний по лыжной подготовке	5	5		
2.1	Развития лыжного спорта в России. Режим тренировки лыжника		3		Беседа, опрос
2.2	Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной		2		Беседа, опрос
3	Физическая подготовка	24	2	22	

3.1	Общая физическая подготовка	8	0,5	7,5	педагогическое наблюдение, выполнение
3.2	Специальная физическая подготовка	6	0,5	5,5	педагогическое наблюдение, выполнение
3.3	Подвижные игры	4	0,5	3,5	Игра
3.4	Кроссовая подготовка	6	0,5	5,5	педагогическое наблюдение, выполнение
4	Техника передвижения на лыжах	38	4	34	
4.1	Лыжные ходы	8	1	7	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
4.2	Спуски и подъемы	7	1	6	педагогическое наблюдение, выполнение
4.3	Повороты, торможение	6	1	5	педагогическое наблюдение, выполнение

4.4	Непрерывное передвижение	8		8	педагогическое наблюдение, выполнение
4.5	Контрольные упражнения и соревнования	9	1	8	педагогическое наблюдение, выполнение
	Итого:	68	12	56	

Содержания учебного плана

1. Раздел: Водное занятие

1.1 Тема: Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности. Знакомство с группой

Теория. Цели и задачи курса. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Пожарная безопасность на занятиях в спортивном зале.

2. Раздел: Основы знаний по лыжной подготовке

2.1 Тема: Развитие лыжного спорта в России. Режим тренировки лыжника

Теория. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта в России. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Способы самостоятельной деятельности. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

2.2 Тема: Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной под-

ГОТОВКЕ

Теория. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок.

3. Раздел: Физическая подготовка

3.1 Тема: Общая физическая подготовка

Теория. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика. Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Упражнения на лыжах для развития физических качеств.

3.2 Тема: Специальная физическая подготовка

Теория. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика. Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

3.3 Тема: Подвижные игры

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Практика. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с

прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

3.4 Тема: Кроссовая подготовка

Теория. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

4. Раздел: Техника передвижения на лыжах

4.1 Тема: Лыжные ходы

Теория. Техника выполнения лыжных ходов.

Практика. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход.

4.2 Тема: Спуски и подъемы

Теория. Техника выполнения подъемов и спусков.

Практика. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

4.3 Тема: Повороты, торможение

Теория. Техника выполнения поворотов и подъемов.

Практика. Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением. Повороты переступанием.

4.4 Тема: Непрерывное передвижение

Практика. Непрерывное передвижение до /800 м/1000 м/1500 м/2000 м.

4.5 Тема: Контрольные упражнения и соревнования

Теория. Изучение положений о соревнованиях.

Практика. Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- устойчивую потребность в трудолюбии, дисциплинированности, внимании, настойчивости и волевых качествах;

- сформированный сознательный интерес к занятиям лыжной подготовки;

У обучающегося будет:

- сформирован сознательный интерес к занятиям лыжной подготовки;

- развита устойчивая потребность стремиться к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- развитую мотивацию и положительное отношение школьника к занятиям;

- развитые физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

Обучающийся приобретёт:

- знания и умения по укреплению своего здоровья, через закаливание организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития лыжного спорта в России;

- информацию о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Обучающийся будет уметь:

- передвигаться ступающим и скользящим шагами; попеременным двухшажным ходом; подниматься по склону «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

- выполнять торможение «плугом»;

- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5-2,0 км;

- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным

особенностям;

- участвовать в соревнованиях школы, поселения, района.

Обучающийся будет владеть:

- знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо иметь:

- лыжи;
- лыжные палки;
- ботинки лыжные;
- скакалки гимнастические;
- мячи для метания.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Список литературы:

1. *Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.* Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов. М.: Изд. во Просвещение, 2019. 80 с.
2. *Осинцев В.В.* Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: метод. пособие. М.: Изд. ВЛАДОС ПРЕСС, 2021. 272 с. (конспекты уроков для учителя физкультуры).

Электронные ресурсы:

1. Журнал «Спорт в школе» [Электронный ресурс] URL: <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php> 2023
2. Российская электронная школа [Электронный ресурс] URL: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/> 2023
3. Спортивная энциклопедия «Sportwiki» [Электронный ресурс] URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/> 2023

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, итоговый контроль и промежуточная аттестация.

Входной контроль - предполагает получение информации о физическом состоянии обучающихся при зачислении на программу. Проводится на первом занятии: «Знакомство с группой» в виде тестовых упражнений по таблице контрольных нормативов физической подготовки.

Текущий контроль – организация проверки качества обучения по образовательной программе в течении года. Отслеживание результатов проводится на каждом занятии.

Формы контроля: педагогическое наблюдение; зачеты в форме тестов, определяющих уровень физической подготовки; участие в запланированных соревнованиях.

Промежуточная аттестация- проводится по окончании полугодия с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки образовательного процесса. По формам: зачет (теоретический) - опрос в устной форме для определения уровня усвоения теоретического материала: «Виды лыжного спорта», «История развития лыжного спорта в России», «Режим и питание лыжника», «Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека». В содержание учебного плана, раздел 2.1; зачет (практический) по таблице специальной физической подготовки (Лыжи. Классический стиль 1 км). См. *Приложение 2*.

Итоговый контроль - проводится в конце снежного периода с целью получения информации о степени освоения программы обучающимися, достижения ими планируемых итоговых результатов в данном учебном году. По формам: зачет (практический) по таблице специальной физической подготовки (Лыжи. Классический стиль. 2 км), зачет (практический) по таблице общей физической подготовки. См. *Приложение 2*.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

1. Фотографии занятий, соревнований.
2. Грамоты, дипломы за участие в соревнованиях.
3. Бланки результатов тестирования.

2.3 Методические материалы

1. Метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);
2. Практический метод - выполнение движений (совместно –распределенное, совместно – последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельно), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме (в виде подвижных игр и игровых упражнений);
3. Соревновательный метод (который являлся средством повышения двигательной активности);
4. Словесный метод (название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, оценка, анализ двигательных действий);
5. Наглядный метод:
 - имитация (подражание);
 - демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений;
 - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы);
 - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов (первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения чувства ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания

действия).

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

При изучении теоретического материала по разделам «Основы знаний по лыжной подготовке», «Техника передвижения на лыжах» дополнительно используются следующие электронные ресурсы:

- Российская электронная школа [Электронный ресурс] URL: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/> 2023
- Спортивная энциклопедия «Sportwiki» [Электронный ресурс] URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/> 2023

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Годовая учебная нагрузка, час		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	1.09.2023 - 31.12.2023
	2 полугодие	9.01.2024 - 31.05.2024
Возраст детей, лет		8 -12
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		1 раз/нед

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	мероприятие	сроки
1	Общешкольные соревнования по лыжным гонкам	январь
2	Лыжня России	февраль
3	Лыжный биатлон памяти Н.И. Лалетина	февраль

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Вилкова Н.М.* Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Изд-во «Учитель», 118 с. 2019г
2. *Осинцев В.В.* Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: метод. пособие. М.: Издательство ВЛАДОС ПРЕСС, 2020. 272 с. (конспекты уроков для учителя физкультуры).
3. *Погадаев Г.И.* Настольная книга учителя физической культуры. М.: Издательство Физкультура и спорт, 2019. 496 с.

Электронные ресурсы:

1. Журнал «Спорт в школе» [Электронный ресурс] URL: <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php> (Дата обращения: 26.04.2023).
2. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс] URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (Дата обращения: 26.04.2023).
3. Российская электронная школа [Электронный ресурс] URL: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/> (Дата обращения: 26.04.2023).
4. Спортивная энциклопедия «Sportwiki» [Электронный ресурс] URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/> (Дата обращения: 26.04.2023).

Приложение 1.

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической
подготовке для лыжного кружка.**

Вводный и текущий контроль

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину сместа (см)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170

4.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
<i>Приложение 2.</i>								
Промежуточная аттестация и итоговый контроль								
Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Контроль
за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического
наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины	Резкая верхней половины тела и ниже пояса,

		тела	выступление соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, шум в ушах, одышку, сердцебиение.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Приложение №3

Инструкция

безопасного поведения при движении на лыжах:

1. Идти, соблюдая дистанцию, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего ребенка.
2. Не разговаривать во время передвижений.
3. При подъеме на горку и других препятствиях помогать слабому товарищу.
4. Скатываться с горки тогда, когда внизу уже никого нет.
5. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.
6. Лыжи переносят, положив на плечо, острыми концами назад.
7. Гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.