

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для учебной группы начальной подготовки «Лыжная подготовка» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730), учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2013г. № 111 ― «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной про­граммы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

**Общая харктеристика направления внеурочной деятельности**

**Актуальность** занятий лыжной подготовкой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области лыжной подготовки. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по лыжной подготовке является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях лыжной подготовкой.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение лыжной подготовкой.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

-формировать стойкий интерес к занятиям лыжной подготовкой;

-формировать специальные знания, умения и навыки.

-развить физические способности;

-раскрыть потенциал каждого ребенка;

-развить морально-волевые качества;

-развить внимание, мышление.

-воспитать нравственные, эстетические и личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Предметом обучения лыжной подготовки в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой

деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения внеурочных занятий по лыжной подготовке является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом

состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Данная программа внеурочной деятельности рассчитана на обучающихся 8А класса.

**Описание места направления внеурочной деятельности в учебном плане**

Планирование работы внеурочного объединения рассчитано на 2 занятия в неделю, всего 68 занятий.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты направления внеурочной деятельности**

## *Личностные результаты:*

* + Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжной подготовке, их планирования и содержательного наполнения;
  + Должны овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активное их ис- пользование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;
  + Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## *Метапредметные результаты:*

* + - Научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
    - Научатся самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
    - Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои

действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

* + - Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
    - Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
    - Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
    - Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
    - Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
    - Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
    - Должны овладеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
    - Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## *Предметные результаты:*

* + - Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
    - Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностейорганизма;
    - Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Планируемые результаты изучения направления внеурочной деятельности**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

* повысить уровень своей физической подготовленности;
* приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
* научиться технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
* использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* научиться проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
* научиться разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* развить интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

**-** следовать основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Содержание направления внеурочной деятельности**

***Теоретическая подготовка* — 31 час**

## Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникнове - нии лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире — 6 часов

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника.

Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

## Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь — 7 часов

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. 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

## Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена — 8 часов

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 па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

## Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам 10 часов

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 перед- вижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.

Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции.

Правила поведения на соревнованиях.

***Практическая подготовка*** *—* **37 часов**

## 1. Общая физическая подготовка — 16 часов

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.

## Специальная физическая подготовка — 6 часов

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 дня лыжника-гонщика.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## Техническая подготовка — 12 часов

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 двухшажным 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», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

## Контрольные упражнении и соревнования — 3 часа

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

ВСЕГО — 68 ЧАСОВ.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №, п/п | | Тема занятия | Количес тво часов | Основные виды внеурочной  деятельности обучающихся |
| ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА **— 31 ЧАС** | | | | |
| **Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире — 6 часов** | | | | |
| 1 | Порядок и содержание работы секции. | | 1 | Анализировать эволюцию лыж и снаряжения, владеть информацией о крупнейших всероссийских и международных соревнований |
| 2 | Эволюция лыж и снаряжения лыжника. | | 1 |
| 3 | Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. | | 1 |
| 4 | Популярность лыжных гонок в России. | | 1 |
| 5 | Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. | | 1 |
| 6 | Соревнования юных лыжников. | | 1 |
| **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**  **Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь — 7 часов** | | | | |
| 7 | | Поведение на улице во время  движения к месту занятия и па учебно- тренировочном занятии. | 1 | Раскрывать правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях, анализировать состояние погоды для выбора лыжной мази. |
| 8 | | Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. | 1 |
| 9 | | Транспортировка лыжного инвентаря. | 1 |
| 10 | | Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыж- ного снаряжения. | 1 |
| 11 | | Значение лыжных мазей. | 1 |
| 12 | | Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. | 1 |
| 13 | | Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях | 1 |
| **З акаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена-**  **8 часов** | | | | |
| 14 | | Личная гигиена спортсмена. | 1 | Понимать значение личной гигиены для спортсмена, медицинского осмотра, уметь организовывать самоконтроль на тренировочном занятии. |
| 15 | | Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. | 1 |
| 16 | | Значение и способы закаливания. | 1 |
| 17 | | Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. | 1 |
| 18 | | Значение медицинского осмотра. | 1 |
| 19 | | Краткие сведения о воздействии  физических упражнений па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. | 1 |
| 20 | | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. | 1 |
| 21 | | Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. | 1 |
| **Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам – 10 часов** | | | | |
| 22 | | Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. | 1 | Различать классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках, анализировать ошибки при освоении общей схемы попеременного  двухшажного и  одновременных лыжных ходов. |
| 23-24 | | Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. | 2 |
| 25-26 | | Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным  двухшажным и одновременными ходами. | 2 |
| 27 | | Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного  двухшажного и одновременных лыжных ходов. | 1 |
| 28-29 | | Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. | 2 |
| 30 | | Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. | 1 |
| 31 | | Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях. | 1 |
| ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА **— 37 ЧАСОВ** | | | | |
| **Общая физическая подготовка — 16 часов** | | | | |
| 32-35 | | Комплексы общеразвивающих  упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. | 4 | Выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных |
| 36-39 | | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 4 | способностей, силовой выносливости, прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно- силовых способностей и  быстроты. |
| 40-43 | | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно- силовых способностей и быстроты. | 4 |
| 44-47 | | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 4 |
| **Специальная физическая подготовка — 6 часов** | | | | |
| 48-50 | | 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 дня лыжника-гонщика. | 3 | Езда на лыжах по пересеченной местности, выполнять имитационные упражнения. |
| 51-53 | | Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 3 | Выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса |
| **Техническая подготовка — 12 часов** | | | | |
| 54-55 | | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. | 2 | Характеризовать схему передвижения классическими лыжными ходами. |
| 56-57 | | 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  двухшажным ходом. | 2 | Выполнять специальные подготовительные  упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при  передвижении попеременным  двухшажным ходом |
| 58-59 | | Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. | 2 | Соблюдать технику классических лыжных ходов в облегченных условиях. |
| 60-61 | | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. | 2 | Соблюдать технику спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. |
| 62-63 | | Обучение преодолению подъемов  «елочкой», «полуѐлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. | 2 | Применять различные способы подъѐмов в разных погодных условиях |
| 64-65 | | Обучение торможению «плугом»,  «упором», «поворотом»,  соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.  Знакомство с основными элементами конькового хода. | 2 | Применять различные способы торможения в разных погодных условиях |
| **Контрольные упражнении и соревнования- 3 часов** | | | | |
| 66-67 | | Упражнения для оценки разносторонней физической подготов- ленности (общей выносливости,  быстроты, скоростно-силовых способностей) | 2 | Выполнять упражнения для оценки разносторонней  физической подготов- ленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) |
| 68 | | Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на  дистанциях 1-2 км, в годичном цикле. | 1 | Участвовать в соревнованиях |
|  | | **ВСЕГО** | 68 |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

1. **Учебно-методические пособия:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

2.Пособия Дополнительное образование учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

1. **Учебно-практическое оборудование:**

Резак для прокладки лыжни (классический ход).

Комплект флажков для маркировки трассы.

Секундомер электронный

Комплект гантелей весом 1-6 кг.

Комплект резиновых эспандеров.

Скакалки гимнастические.

Гимнастические брусья.

Гимнастическая перекладина.

Лыжи с насечкой

Крепления лыжные (профиль NNN или SNS)

Палки лыжные легкосплавные.

Лыжи для классического хода.

Палки для классического хода.

Стол для подготовки лыж.

Комплект парафинов и мазей держания.

Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж.

# 