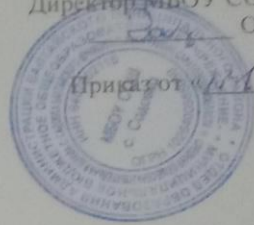


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа с. Садовка Балтайского муниципального района Саратовской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Садовка
О.В. Чашкина

Приказ от «18» 3/02 2020г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивная секция «Лыжная подготовка»

Составитель: Баранова Л.И. – учитель физической культуры 1 категории

Согласованно:
Зам. Директора по ВР
Е.А. Болбашова

«30» 03 2020г

Пояснительная записка

Рабочая программа для учащихся 5-11 классов «Лыжная подготовка» составлена на основе примерной типовой программы для детско-юношеских спортивных школ и адаптирована к условиям деятельности учреждения дополнительного образования детей. При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованные в печати. Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию 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 дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы 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 учётом требований её 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. 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. Программой предусматриваются 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. Теоретические сведения сообщаются в течении 10-15 мин перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специальных теоретических занятиях – лекциях, беседах. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта, развивают специальные физические качества необходимые лыжнику. Программа рассчитана на 36 часов,

Требования к уровню подготовки учащихся

Основные требования:

- не пропускать занятия;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о лыжный спорт в России	1
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	1
	Итого	3
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	8
2	Специальная физическая подготовка	13
3	Техническая подготовка	10
4	Контрольные упражнения и соревнования	2
	Итого	33
	Всего часов	36

Содержание программного материала

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о лыжного спорте в России.

2. Правила поведения и техника 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 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

3. 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 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. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. 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.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая 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 двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках, преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом, поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 2-5 км, в годичном цикле.

Ожидаемые результаты.

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся.

С помощью тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости.

Уровень развития технических и тактических навыков - выполнение норм в лыжных гонках на дистанции 2км, 3км.. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

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 тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание 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, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Литература

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
3. *Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева.* - М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Содержание занятия	Дата проведения	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Кроссовая подготовка.		
2.	Развитие силы и выносливости. Упражнения для плечевого пояса. Бег 10мин		
3-4	Упражнения для развития силы рук и ног. Равномерный бег в сочетании с ходьбой 15 мин		
5.	Силовые упражнения. Развитие выносливости. Бег с ускорением до 10мин.		
6-7.	Беговые упражнения, развитие выносливости. Длительный бег по пересеченной местности в сочетании с ходьбой		
8.	Эстафеты и прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности до 20мин		
9-10	Эстафеты и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы и выносливости. Длительный бег.		
11 12	Занятия на тренажерах. Серия прыжков через скакалку. Игра в баскетбол.		
13.	Краткие сведения о лыжном спорте в России		
14.	Стойка лыжника. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км		
15-16	Совершенствование одновременных и попеременного двухшажного ходов. Прохождение дистанции 1км.		
17-18	Значение лыжных мазей. Техника скользящего шага. Попеременный двухшажный ход. Повторное прохождение отрезков. Эстафета.		
19-20	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Совершенствование одновременных ходов. Прохождение дистанции до2км.		
21-22.	Совершенствование подъема елочкой и полулочкой, спуск в основной и низкой стойках. Прохождение дистанции 2км.		
23-24	Совершенствование подъема ступающим шагом и спуск с поворотом. Прохождение дистанции 3 км.		
25	Лыжные гонки 2км,3км.		
26	Правила ухода за лыжами и их хранение.		
27-28			
29.			
30			