

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №2 им. А.С. Пушкина"

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина
протокол № 1
от "06" 09 2020г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина
№1723
от "06" 09 2020г.

02.29

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

"Лыжные гонки"

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Рознов Николай Николаевич,
педагог дополнительного образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»
Возраст учащихся: 11-16 лет. Срок реализации 1 год.

Пояснительная записка

Актуальность. Лыжная подготовка и лыжный спорт оказывают большое внимание на всестороннее физическое развитие занимающихся. Передвижение на лыжах по равнинной или пересеченной местности вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление основных функциональных систем организма. Велико воспитательное значение лыжного спорта. В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований у спортсменов-лыжников воспитываются морально-волевые качества. Дисциплинированность и настойчивость, смелость, способность к преодолению трудностей любого характера, чувство коллективизма и патриотизма.

Особенно велико оздоровительное значение занятий на лыжах. Длительное передвижение на лыжах в виде прогулок или во время учебно-тренировочных занятий на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы в благоприятных гигиенических условиях значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Передвижение на лыжах широко используется как средство активного отдыха. Занятия на лыжах оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее состояние организма, обеспечивают высокую умственную и физическую работоспособность. Программа составлена на основе Программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции». Изд.3. М.: «Просвещение», 2010.

Цель: Обеспечение высокого уровня физического развития учащихся, укрепление здоровья, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств и навыков.

Задачи:

- Воспитание физически здорового и психологически зрелого молодого поколения, готового к самостоятельной деятельности в современных условиях;
- Сформировать у учащихся необходимость приобретения физических и спортивных навыков и знаний, позволяющих укрепить здоровье;
- Развитие патриотических, моральных и нравственных качеств;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Вовлечение учащихся в соревновательную деятельность.

Направленность дополнительной образовательной программы -физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в системе работы организованной совместно с системой дополнительного образования города, что и определяет её **отличительную особенность** от уже существующих образовательных программ.

Формы и режим занятий. Групповые и индивидуальные. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, в год 38 недель-152ч.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Проведение соревнований, дней здоровья, туристических слётов;
- Участие в школьных, городских, областных соревнованиях

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- Оздоровление и физическое развитие участников программы
- Участники программы овладеют необходимыми знаниями, умениями и навыками в области спортивных игр, лыжной подготовки, туризма и спортивного ориентирования.
- Активное использование умений и знаний во время досуга.
- Успешное выступление на соревнованиях.

Данная программа рассчитана на один год обучения, направлена на учащихся 5-10 классов. Срок реализации программы – 1 год обучения.

Учебный план

Наименование раздела	Первый год обучения						
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/часов
	Всего недель	Всего часов	аттестация	Всего недель	Всего часов	аттестация	
Теоретическая подготовка	3	3	-	3	4	-	6/7
ОФП	15	11	1	19	13	1	34/26
СФП	15	11	1	19	13	1	34/26
Техническая подготовка	17	23	1	21	28	1	38/53
Тактическая подготовка	12	10	1	16	12	1	28/24
Участие в соревнованиях	5	8	-	5	8	-	10/16
Всего по программе							38/152

Рабочая программа

Первый год обучения

Раздел/темы	Теория /часы	Практика/ часы	Всего часов	Формы контроля	Методическое обеспечение
Теоретическая подготовка	7	-	7		
общие понятия о системе физического воспитания	2	-	2		
перспективы развития физической культуры и спорта	2	-	2		
воспитание моральных качеств человека	3	-	3		
Общая физическая подготовка	-	26	26	зачет	Методическое пособие по общей физической подготовке в лыжном спорте
Общеразвивающие упражнения	-	2	2		
Упражнения на выносливость	-	3	3		
Упражнения на гибкость	-	2	2		
Упражнения на ловкость	-	3	3		
Упражнения на быстроту	-	2	2		
Упражнения на координацию движения	-	3	3		
Спортивные и подвижные игры	-	2	2		

Упражнения на развитие силовых качеств	-	3	3		
Метание мяча на дальность	-	2	2		
Прыжок в длину с места на дальность	-	2	2		
Итоговое занятие	-	2	2		
Специальная физическая подготовка	-	26	26	зачет	Методическое пособие по специальной физической подготовке в лыжном спорте
Специальные беговые и прыжковые упражнения	-	3	3		
Прыжки через скакалку	-	3	3		
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	-	3	3		
Имитационные упражнения	-	3	3		
Кроссовая подготовка	-	3	3		
Подготовка на лыжироллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса	-	3	3		
Линейные эстафеты	-	3	3		
Работа на имитационных тренажерах	-	3	3		
Итоговое занятие	-	2	2		
Техническая подготовка	-	53	53	зачет	Методическое пособие по технике и тактике в лыжном спорте
Упражнения, направленные на овладение рациональной техники скользящего шага	-	7	7		
Упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении	-	8	8		
Упражнения на согласованную работу рук ног при передвижении попеременным двухшажным ходом	-	7	7		
Прохождение техники спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках	-	8	8		
Техника прохождения подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	-	7	7		
Технике торможению «плугом», «упором», «поворотом».	-	7	7		
Обучение технике «конькового» хода	-	7	7		
Итоговое занятие	-	2	2		
Тактическая подготовка	-	24	24	зачет	Методическое пособие по технике и
составление планов	-	3	3		
составление графиков с учетом	-	4	4		

своих сил					тактике в лыжном спорте
изучение способов, средств и возможностей техники	-	3	3		
знание тактического опыта сильнейших спортсменов	-	4	4		
изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях (прикидках, соревнованиях)	-	4	4		
определение сил соперника	-	4	4		
Итоговое занятие		2	2		
Участие в соревнованиях	-	16	16		
Участие в городских соревнованиях	-	8	8		
Участие в областных соревнованиях	-	8	8		
Общее количество часов	7	145	152		

**Календарно-тематическое планирование ДООП
«Лыжный спорт»,**

№ п/п	Тема	Дата проведения
1.	Вводный урок Многоскоки ОФП	
2.	Круговая тренировка СФП.	
3.	Кроссовая подготовка	
4.	Спортивные игры	
5.	Шаговая имитация	
6.	Работа по станциям	
7.	Кросс низкой интенсивности	
8.	Шаговая имитация по средней пересеченной местности	
9.	Вкатывание, равномерная тренировка	
10.	Кросс средней интенсивности	
11.	Работа над техникой лыжных ходов	
12.	Равномерная тренировка, прохождение на технику спусков, поворотов	
13.	Переменная тренировка, прохождение на технику спусков, подъемов	
14.	Интервальные тренировки. Ускорение на отдельных участках трассы	
15.	Равномерная тренировка (длительная)	
16.	Просмотр соревновательной трассы. Подготовка к первенству города	
17.	Равномерная тренировка, прохождение на технику спусков, подъемов	
18.	Равномерная тренировка (работа над техникой)	

19.	Горнолыжная подготовка. Прохождение спусков.	
20.	Просмотр соревновательной трассы. Подготовка к соревнованиям «Быстрая лыжня»	
21.	Участие в городских соревнованиях Первенство города	
22.	Подведение итогов	

Календарный учебный график

1 год	№ недели	Год обучения
4	1	сентябрь
4	2	сентябрь
4	3	сентябрь
4	4	сентябрь
4	1	октябрь
4	2	октябрь
4	3	октябрь
4	4	октябрь
4	5	октябрь
4	1	ноябрь
4	2	ноябрь
4	3	ноябрь
4	4	ноябрь
4	1	декабрь
4	2	декабрь
4	4	декабрь
4	1	январь
4	2	январь
4	3	январь
4	4	январь
4	1	февраль
4	2	февраль
4	3	февраль
4	4	февраль
4	1	март
4	2	март
4	3	март
4	4	март
4	1	апрель
4	2	апрель
4	3	апрель
4	4	апрель
4	1	май
4	2	май
4	3	май
4	4	май
4	5	май
38/152		Всего недель/ часов
145/7		Всего практики/лекции

Содержание изучаемого курса

Лыжная подготовка.

Техника безопасности, техника и тактика преодоления дистанций, лыжные мази и парафины, скольжение, лыжный инвентарь, правила проведения соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

Содержание ОФП и СФП. Направленность занятий на овладение большим количеством разнообразных двигательных навыков, на всестороннее физическое развитие школьников. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, равновесия, гибкости, координации движений и способности к расслаблению. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении; попеременного двухшажного хода в движении с палками; одновременного бесшажного хода на месте; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором; имитация конькового хода в движении; имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе; то же в положении посадки в одноопорном скольжении; то же со сменой ног в посадке; имитация одновременного бесшажного хода; имитация одношажного хода. Передвижения на роликовых коньках и лыжероллерах. Упражнения, имитирующие стойки спуска на склоне.

1. ОФП

- а) Упражнения, направленные на развитие гибкости
- б) Упражнения, направленные на развитие координационных способностей
- в) Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.
- г) Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
- д) Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
- е) Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. СФП

- а) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
- б) Имитационные упражнения
- в) Кроссовая подготовка
- г) Подготовка на лыжероллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса.
- д) Работа на имитационных тренажерах.

Основы техники и тактики лыжника-гонщика.

Современные требования к правильной технике лыжных ходов. Разбор пяти фаз скользящего шага. Анализ попеременного двухшажного хода, конькового хода. Применение лыжных ходов в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжи. Значение технического и тактического мастерства для достижения высоких спортивных результатов

3. Техническая подготовка

- а) Упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.
- б) Упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении.
- в) Упражнения на согласованную работу рук ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
- г) Прохождение техники спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- д) Техника прохождения подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

4. е) Технике торможению «плугом», «упором», «поворотом». Тактическая подготовка.

- а) Составление планов
- б) Изучение способов, средств и возможностей техники
- в) Знание тактического опыта сильнейших спортсменов.
- г) Изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях.
- д) Определение сил соперников.

5. Теоретическая подготовка

- а) Общие понятия о системе физического воспитания
- б) перспективы развития физической культуры и спорта
- в) воспитание нормальных качеств человека
- г) научное обоснование, а так же анализ техники и тактики.

Практические занятия. Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Совершенствование поворотов на месте. Изучение поворотов прыжком с опорой на полки. Игровые задания.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода: одновременных, бесшажного, одношажного и двухшажного ходов. Игровые задания. Изучение попеременного четырехшажного хода, перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным. Совершенствование техники способов подъемов: попеременным двухшажным ходов (скользящим шагом), «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой скобках; техники прохождения неровностей. Изучение спусков в аэродинамичной стойке и стойке на отдыхе. Совершенствование торможений «упором» и «плугом», поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота из упора на параллельных лыжах. Игровые задания.

Повторное прохождение отрезков (50-150м) без нарушения техники лыжных ходов: 8 – 10 х 50м с отдыхом 1,5 мин.; 4 – 6 х 100 – 150м с отдыхом 3-5 мин. Различные игры и эстафеты, требующие максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции.

Передвижении со слабой и средней интенсивностью по среднепересеченной местности до 60-70 мин.; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.

Повторное прохождение отрезков до 300-400 м. с сильное интенсивностью (интервалы для отдыха – 5-6 мин.)

Соревнования.

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. Внутренние. | 3. Зональные |
| 2. Городские | 4. Областные |

Методы организации занятий

Методы обучения	Методы развития	Методы воспитания
•Словесный •Наглядный •Метод освоение техники (целостный)	•Равномерный •Интервальный •Переменный •Соревновательный	•Сознательности •Активности

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

- 1. Принцип систематичности
- 2. Принцип постепенности
- 3. Принцип доступности

Освоение программы опирается на методические принципы спортивной подготовки: целевой подход и индивидуализацию тренировочного и соревновательного процесса.

Методическое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Лыжи
3. Лыжная трасса -2 км.
4. Лыжный инвентарь (комплект)-15шт.
5. Иные средства обучения (мячи баскетбольные-5шт; мячи набивные-6 шт;скакалки-10шт;)
7. Секундомер
8. Журнал «Лыжный спорт», М.: ООО «Издательский дом «Лыжный спорт», 2003-2007 гг.
9. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника – гонщика (техническое мастерство) М., 2000 г.

Литература

1. Большевич В. К. Физическая активность человека. – М., Спорт 1994.
2. Букреев и др. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков. – М., Спорт, 1996.
3. Готовцев П. И., Дубровский В. Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М., Высш. школа, 1983.
5. Коц Я. М. Спортивная физиология. - М., Физкультура и спорт, 1986.
6. Кузнецов А. К. Физическая культура в жизни общества. - М., 1995.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., Прогресс, 1991.
8. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1996.
9. Бутин, И.Ю. Лыжный спорт [Текст] /И.Ю. Бутин. - М.: «Просвещение», 1983. - 66 с.
10. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжника- гонщика [Текст] / М.: «Физкультура и спорт»,1986. - 84 с.
11. Спиридонов, В.Н., Людеков, Н.П. Лыжные гонки [Текст] / М.: «Физкультура и спорт», 1969. - 96 с.
12. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.

Интернет-издания:

- <http://rusbiathlon.ru/ski/>
- http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/cross_country
- <http://www.spr.ru/nagorniy/lizhniy-sport>
- <http://www.skimss.com>