

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 имени В.Я.Шишкова»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
30.08.2021г.
(протокол №1 30.08.2021г.)

«Утверждаю»
Директор МОУ
«Гимназия №1 им. В.Я. Шишкова»
_____ Н.В. Романова

(приказ по ОУ №95-4 от 31.08.2021г.)

Дополнительная общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»
направленность программы: физкультурно-спортивная
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год (51 час)

Составитель программы:
учитель физической культуры
Пфлаумер Владимир Валерьевич

Бежецк 2021г.

Содержание

1	Пояснительная записка	3
1.1	Цели программы	3
1.2	Задачи программы	4
2	Планируемые результаты	5
3	Учебно-тематическое планирование	6
4	Содержание программы	7
5	Оценочные и методические материалы (формы контроля)	9
	Литература	9

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа актуальна, так как способствует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него потребность в двигательной активности, дать необходимые знания, сформировать умения и навыки сохранения здоровья и научить использовать их в повседневной жизни. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача спортивной секции «Лыжные гонки» – выявить и развивать спортивные наклонности у детей школьного возраста. Также следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий сформируют у детей устойчивый интерес к посещению данной спортивной секции.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. К занятиям в данной секции допускаются обучающиеся в возрасте от 10 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

1.1. Цели программы:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического

воспитания и прикладной физподготовки;

– освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;

– формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.

1.2. Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

Детская группа (10-12 лет):

– прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой);

– укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;

– всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;

– овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики);

– выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Подростковая группа (13-17 лет):

– укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;

– всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;

– развивать физическую работоспособность (выносливость);

– совершенствовать технику основных лыжных ходов (видов легкой атлетики);

– овладеть основами тактики лыжника гонщика;

– овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;

– достигать высоких результатов в лыжном спорте, выполнять разрядные нормативы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей, реализуется в течение 1и2 учебной четверти (17 занятий по 3 часа в неделю).

Основной формой обучения являются групповые учено-тренировочные занятия.

2. Планируемые результаты.

Обучаясь по данной программе, обучающиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические знания	Практические знания
1	2	3	4	5
1.	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.	1	1	
2.	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	1	1	
3.	Основы техники лыжных гонок	1	1	
4.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	3	3	
5.	Правила техники безопасности и оказание ПМП	1	1	
6.	Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.	2	2	
7.	Правила соревнований	1	1	
8.	ОФП	6		6
9.	СФП	6		6
10.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика	29		29
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
12.	Выполнение контрольных требований и нормативов			
	Итого:	51	10	41

4. Содержание программы.

4.1. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

4.2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

4.3. Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

4.4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

4.5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

4.6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л. атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.

Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

4.7. Правила соревнований

История возникновения и развития лыжных гонок . Правила лыжных гонок. Трасса, экипировка для лыжных гонок. Стили передвижения на лыжах. Основные виды лыжных гонок.

4.8. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

4.9. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

4.10. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

Участие в соревнованиях.

Школьных, районных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Выполнение контрольных упражнений и сдачи нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

Литература:

1. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 2001.
2. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 2009.
3. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 2010.
4. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2006.
5. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2000.
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2001.
7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 2011.
8. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 2008.
9. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2000.
10. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2012.
11. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 2010.
12. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 2010.
13. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 2005.