

## Рабочая программа по Лыжной подготовке

### Пояснительная записка

Рабочая программа по Лыжной подготовке составлена на основе нормативно-правовой базы:

- } Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897)
- } Основной образовательной программы основного общего образования для 3-4 классов (ФГОС ООО)
- } Федерального перечня учебников на 2024-2025 уч.год (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 №253)
- } Положения о рабочей программе (ФГОС ООО)
- } План внеурочной учебной деятельности 3-4 кл, 2024-2025 г;
- } Положение об организации внеурочной деятельности 3-4 кл, 2024-2025 г.
- } Положение о рабочей программе внеурочной учебной деятельности учащихся (Лыжная подготовка) 3-4 классов, 2024-2025г.

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Лыжная подготовка» МАОУ СОШ №19. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию лыжной подготовки привлекаются ребята в возрасте 8 – 11 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по лыжной подготовке и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

**Цель:** создание условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

**Задачи:**

- научить основам техники передвижения на лыжах;

- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.
- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

#### **Общая характеристика курса**

Предлагаемая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа «Лыжи» составлена с целью удовлетворения желания освоить технику быстрого хода на лыжах. Занятия могут проводиться в разновозрастных группах детей (8-11 лет), на лыжах в парке или на стадионе рядом со школой.

Для группы программой предусматриваются теоретические, практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, итоговая конференция.

Педагоги, проводящие занятия с детьми, выбирают конкретные упражнения и приемы обучения исходя из своего педагогического опыта, особенностей физического развития и уровня практической подготовки детей, пришедших на занятия.

Юные лыжники должны посоветоваться с родителями и школьным врачом о целесообразности тех или иных физических нагрузок, тех или иных упражнений для закаливания организма.

Известно, что результаты занятий в объединениях спортивно-оздоровительного профиля зависят не только от физических особенностей детей, но и от их стремления освоить приемы спортивного мастерства, от природных задатков и способностей, от волевых условий и других индивидуальных особенностей личности.

Программа по внеурочной деятельности «Лыжи» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой по учебному плану. Учебный план состоит из 34 недель, одно занятие в неделю

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические и практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях.

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

| Безветренная погода | Ветер до 5 м/с | Ветер до 6 - 10 м/с |
|---------------------|----------------|---------------------|
| -15                 | -10            | -8                  |

В морозную 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 игр.

Общее руководство работой объединения возлагается на учителя физической культуры.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Задачи *вводной* части занятия подразумевают организацию детей и подготовку их организма к последующей работе.

В *основной* части обучающиеся знакомятся с новым материалом, выполняют упражнения по общей физической подготовке и/или совершенствуют упражнения специальной физической подготовки, направленные на улучшение лыжной техники, изучают тактические действия лыжника, воспитывают волевые качества и выполняют контрольные нормативы. При постановке нескольких задач приоритет отдается упражнениям на изучение техники и тактики, а затем на развитие физических качеств.

Приведение организма занимающихся в относительное спокойное состояние и подведение итогов занятия решаются в *заключительной* части.

Большое внимание во всех периодах тренировки уделяется ОФП. В детской группе общая физическая подготовка составляет – 90%. Во всех упражнениях дозировка нагрузки для девочек должна быть на 25 – 35% меньше, чем у мальчиков.

Перспективное *планирование* включает в себя основные этапы физической, технической, тактической и волевой подготовки учащихся. Многолетний план подготовки не должен быть громоздким: в нем показываются только общие изменения объема основных разделов тренировки.

### **Описание места курса в учебном плане**

Курс «Лыжи» относится к физкультурно-оздоровительному направлению. В соответствии с учебным планом курс «Лыжи» изучается в 3-4 классах: 2 часа в неделю, всего за год 68 часа.

### **Планируемые предметные результаты освоения**

#### **курса «Лыжи»**

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению.

В результате дополнительных занятий по лыжному спорту учащийся должен **знать/понимать:**

историю возникновения и развития лыжного спорта;

способы закаливания организма;

основы и приемы развития физических качеств;

способы подготовки инвентаря к занятиям;

способы передвижений на лыжах;

**уметь:**

составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;

проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;

измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений.  
готовить инвентарь к занятиям;

регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);

проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;

**демонстрировать:**

*в технической подготовке:*

технику попеременного двухшажного хода;

технику одновременного одношажного хода;

технику одновременного двухшажного хода;

технику бесшажного хода;

технику перехода с хода на ход;

технику одновременного конькового хода;

технику полуконькового хода;

горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);

*в физической подготовке:*

прохождение дистанций 0,5; 1; 1.5 км в скоростном режиме, дистанции 2-3 км без учета времени в умеренном режиме передвижения;  
выполнение контрольных нормативов.

**Содержание курса «Лыжи» с указанием форм организации учебных занятий,  
основных видов учебной деятельности**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                                                                    | <b>Характеристика деятельности учащихся</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>Количество часов</b> |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1        | Введение. История возникновения и развития лыжного спорта.                     | Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника спортсмена.                                                                                                                                                                                  | 6                       |
| 2        | Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации | Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесие.<br><br><i><b>Практическая работа:</b></i> занятие на лыжне.                                                                          | 10                      |
| 3        | Особенности различных лыжных ходов                                             | Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях.<br><br><i><b>Практическая работа:</b></i> отработка различных лыжных ходов. | 12                      |

|   |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4 | Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния обучающихся. Понятие о здоровом образе жизни. | Значение и организация самоконтроля на тренировках, в школе и дома. Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую систем организма спортсмена.<br><br><b>Практическая работа:</b> самоконтроль состояния здоровья каждого ребенка.                                                                                      | 12        |
| 5 | Особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности. Подъем и спуск по склонам.                   | Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одношажными ходами. Подъем и спуск по склонам.<br><br><b>Практическая работа:</b> отработка способов передвижения на лыжне.                                                                                                                                | 20        |
| 6 | Итоговая конференция                                                                                      | Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.<br><br>Время проведения конференции согласуется с календарем школьных мероприятий, проведением конференции научного общества учащихся. Тематика рефератов (докладов, сообщений) определяется с участием учителя физической культуры, школьного психолога или медицинского работника. | 8         |
|   | Итого                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>68</b> |

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/<br>п | Тема                                                       | Плановые<br>сроки<br>прохожден<br>ия | Скорректир<br>ованные<br>сроки<br>прохожден<br>ия |
|--------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1            | Введение. История возникновения и развития лыжного спорта. |                                      |                                                   |
| 2            | История возникновения и развития лыжного спорта.           |                                      |                                                   |
| 3            | Развитие общей выносливости.                               |                                      |                                                   |
| 4            | Психологическая подготовка юного лыжника.                  |                                      |                                                   |
| 5            | Переменная тренировка.                                     |                                      |                                                   |
| 6            | Стойка лыжника, развитие координации                       |                                      |                                                   |
| 7            | Переменная тренировка.                                     |                                      |                                                   |
| 8            | Переменная тренировка.                                     |                                      |                                                   |
| 9            | Особенности различных лыжных ходов                         |                                      |                                                   |
| 10           | Развитие общей выносливости.                               |                                      |                                                   |
| 11           | Развитие общей выносливости.                               |                                      |                                                   |
| 12           | Особенности различных лыжных ходов                         |                                      |                                                   |
| 13           | Развитие общей выносливости и силы                         |                                      |                                                   |

|    |                                                                          |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 14 | Развитие общей выносливости и силы                                       |  |  |
| 15 | Особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности.             |  |  |
| 16 | Скользкий шаг. Торможение падением.                                      |  |  |
| 17 | Повороты                                                                 |  |  |
| 18 | Одношажный ход                                                           |  |  |
| 19 | Попеременный двушажный ход.                                              |  |  |
| 20 | Подъем и спуск по склонам.                                               |  |  |
| 21 | Подъем и спуск по склонам.                                               |  |  |
| 22 | Школьная лыжня «Снежинка»                                                |  |  |
| 23 | Игры на лыжах                                                            |  |  |
| 24 | Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния обучающихся. |  |  |
| 25 | Закрепление техник ранее изученных ходов, подъемов и спусков.            |  |  |
| 26 | Развитие силовых качеств.                                                |  |  |
| 27 | Понятие о здоровом образе жизни.                                         |  |  |
| 28 | Развитие общей выносливости.                                             |  |  |
| 29 | Развитие общей выносливости.                                             |  |  |
| 30 | Переменная тренировка                                                    |  |  |

|    |                               |  |  |
|----|-------------------------------|--|--|
| 31 | Переменная тренировка         |  |  |
| 32 | Переменная тренировка         |  |  |
| 33 | Спортивные соревнования по ЛА |  |  |
| 34 | Итоговая конференция          |  |  |