

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа" с. Усть-Ильч

Утверждено

Приказ № 63 – 2 от 10.03.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Лыжные гонки»

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год обучения

Для обучающихся: 1 - 4 кл

Составитель:

учитель физической культуры

Игошина Евгения Валерьевна

с. Усть-Ильч
2021 год

Пояснительная записка

Обязательным ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» для учащихся 1-4 класса разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

При составлении рабочей программы также были использованы методические пособия:

- Бутин И.М. Лыжный спорт Образования, - М.: Изд-во Владос-Пресс, 2003.,
- научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2000, № 6,
- научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2004, № 2.

В системе физического воспитания внеурочная работа по лыжному спорту в школе занимает одно из ведущих мест. Это связано с тем, что занятия на лыжах имеют большую оздоровительную направленность и в значительной мере способствуют физическому развитию учащихся. Прогулки и занятия, игры на лыжах по разнообразной местности доставляют большое удовлетворение и эстетическое наслаждение от общения с природой.

Занятия на лыжах приходятся на зимний период, когда двигательная активность детей, как правило, наименьшая. В этом состоит **актуальность** программы и ее целесообразность.

Цели и задачи программы

Целью программы является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Знакомство обучающихся с основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- Знакомство с литературой по интересующему виду спорта;
- Овладение простейшими навыками самоконтроля;
- Овладение навыками личной гигиены, закаливания.

Развивающиеся:

с целью содействия развитию обучающихся как творческих личностей рекомендуется создавать условия для их активности:

- Создавать проблемные ситуации, из которых обучающиеся ищут выход сами;
- Предлагать, придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей,
- Нацеливать не на результат, а на способ его достижения;
- Находить основное в технике движений;
- Осмыслить, контролировать и оценивать собственные действия своих товарищей;
- Распознавать учебно-познавательные мотивы.

Воспитывающие:

- Культура поведения и бесконфликтного общения;
- Аккуратность;

- Важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие.
- Воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видам спорта;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

В соответствии с разработанной системой задач логика построения содержания программы по отношению к анализируемым не изменилась. Однако для успешной реализации целей и задач предлагаемой образовательной программы в нее внесены следующие, в отличие от типовой программы, изменения:

- Обогащено и расширено содержание образования путем введения новых технологий обучения на лыжах /полуконьковый ход/, новых теоретических сведений и форм обучения;
- Для одаренных детей – использование опережающего ознакомления с теоретическими основами по лыжным гонкам с последующим закреплением на тренировочных занятиях;
- Изменилось качество спортивного инвентаря, что положительно сказалось на качестве подготовки обучающихся /меняется скорость выполнения двигательных элементов на лыжах/;

При отборе содержания учебного материала, которыми должны овладевать обучающиеся минимально, учитывались знания, полученные обучающимися на уроках физкультуры в общеобразовательной школе. Причем объем каждого предыдущего учебного материала достаточен для усвоения последующего.

Характеристика программы

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 1 - 4 классов общеобразовательной школы.

Направленность - физкультурно - спортивная

Вид - модифицированная

По возрастному принципу - разновозрастная

По масштабу действия - учрежденческая

По срокам реализации - 1 год обучения

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год - 36 часов (36 недель)

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Организационно - педагогические основы обучения

Группа 1-го года обучения формируется в начале учебного года из обучающихся на базе начального общего образования, изъявивших желание заниматься лыжными гонками. Минимальный возраст для зачисления – 7 лет. Формирование групп 1 – года обучения начинается 1 сентября и заканчивается с набором групп до 30 сентября. Плановые занятия начинаются с сентября по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ 1 раз в неделю, (1 час по 45 мин). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разнообразную физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Важно, чтобы эта работа проводилась повседневно, носила целенаправленный характер и увязывалась с планами воспитательной и культурно – массовой работы образовательного учреждения.

Большое внимание во всех периодах тренировки для всех групп уделяется общей физической подготовке.

При построении учебно – тренировочного процесса необходимо исходить из того, что подготовка юных лыжников представляет собой непрерывный многолетний процесс, основанный на закономерностях развития организма и особенностях лыжного спорта.

В занятиях с детьми и подростками наиболее целесообразно применение игрового метода. В бесснежное время, помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр и на уменьшенных площадках и по упрощённым правилам. В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятия рекомендуется использовать параллельное изучение двух лыжных ходов.

Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне.

Хорошая техническая подготовка и правильное распределение тренировочных нагрузок способствует успешному выступлению в соревнованиях лыжника.

Для каждой группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке лыжников при переходе на второй и третий годы обучения, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах и организации соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10 – 15 мин. перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях – лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

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

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП и СФП (общей и специальной физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием спортивных и подвижных игр.

Процесс достижения поставленных целей и задач осуществляется в сотрудничестве детей и педагогов, при этом применяются различные методы осуществления целостного педагогического процесса.

Формы и методы обучения:

Ведущей формой организации образовательного процесса являются практические занятия: тренировочные занятия, соревнования, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Методы формирования сознания: словесные – рассказ, объяснение, беседа, лекция, работа с книгой, газетой, журналами, метод примера;

Методы стимулирования и мотивации поведения, а также формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся:

- Интерес к деятельности и поведению /соревнования, поощрение и др./
- Долга и ответственности в деятельности и поведении /уметь проявлять упорство и настойчивость, предъявление контрольных требований, разъяснения, полученных знаний/.

Методы контроля обучения: устный /индивидуальный/, письменный /анкеты, тесты/, самоконтроль /ведение дневника/; практические занятия /выполнение контрольно-переводных тестов/, участие в соревнованиях.

Способ проверки:

- контрольно-переводные нормативы
- участие в соревнованиях школы, района.

5. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения данной программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам у обучающихся предполагается:

- Расширить заложенные творческие возможности в области лыжных гонок обусловленные личностным потенциалом ребенка;

- Сформировать готовность к продолжению занятиями по данному виду спорта, эмоционально-волевое отношение к познанию, постоянное стремление к активной деятельности /трудолюбие/;
- Сформировать систему знаний и способов деятельности, соответствующую основному содержанию данной программы;
- Воспитать положительное отношение к труду, бережное отношение к инвентарю и оборудованию, окружающей природе;
- Обучающиеся данной программы постоянные участники спортивно-массовых мероприятий и праздников, проводимых на уровне учреждения и района.
- Устойчивое желание заниматься лыжными гонками;
- Понимание своих возможностей и ограничений;
- Проявление самостоятельности и упорства в учебно-познавательной деятельности;
- Стремление к сотрудничеству с окружающими.

Требования по подготовке обучающихся групп НП-1 года обучения

Обучающийся первого года обучения на этапе начальной подготовки должен:

1. Уметь:

- Заполнять дневник самоконтроля
- Овладеть разнообразными двигательными навыками различных видов спорта: игровые виды спорта, легкая атлетика, подвижные игры, эстафеты, конкурсы, лыжные гонки;
- Овладеть техникой передвижения на лыжах на равнинах, подъемах и спусках;
- Овладеть комплексами утренней зарядки.

2. Знать:

- Правила дорожного движения и техники безопасности при занятиях лыжными гонками;

- Теоретический материал для 1-ого года обучения;

- Правила поведения на соревнованиях;

3. Опыт эмоционально-ценностных отношений:

- Устойчивое желание заниматься лыжными гонками;
- Понимание своих возможностей и ограничений;
- Проявление самостоятельности и упорства в учебно-познавательной деятельности;
- Стремление к сотрудничеству с окружающими.

4. Контроль-подготовка:

- Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Результаты контрольно-переводных нормативов протоколируется и заносятся в дневники самоконтроля обучающихся.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем преподавателя.

Общим результатом для обучающихся НП-1 года обучения является регулярные занятия избранным видом спорта и приобщение к школьным соревнованиям, приобретение навыков техники передвижения на лыжах.

Учебный год завершается собранием в учебных группах с подведением итогов, рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы, перспективы работы в новом учебном году.

Критерии уровня физической подготовленности 8 - 10 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-16	15-12	11-9	16-14	13-11	10-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м						

Требования по подготовке:

1. Ответить на вопросы по теории лыжного спорта /пройденный материал/
2. Участие в соревнованиях по ОФП и лыжным гонкам;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	3
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	4
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая подготовка.	24
2	Специальная физическая подготовка.	20
3	Техническая подготовка.	12

4	Контрольные нормативы и соревнования	4
III	Медико-биологический контроль	2
	ИТОГО:	36

Содержание программы для групп начальной подготовки 1 года обучения

1. Теоретические занятия.

1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Значение лыж в жизни народов Севера. Краткий обзор развития лыжного спорта в России, Коми Республике и за рубежом.

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази. Одежда и обувь.

Правила поведения в спортивном зале во время игр. Правила поведения на улице и правила уличного движения. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Одежда и обувь. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

1.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

Значение и способы закаливания. Занятия лыжными гонками – один из методов закаливания.

Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

1.4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Основы техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами; Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов; положение о соревнованиях, обязанности участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

2. Практические занятия.

2.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения и размыкания.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Основная стойка с лыжами у ноги. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение с лыжами на плече. Движение в колонне по одному, по два. Упражнения с лыжной палкой. Упражнения для рук плечевого пояса, ног, для туловища. Упражнения с набивными мячами.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присев, сидя на полу, из положения стоя. Перекаты.

Легкоатлетические упражнения. Бег с высокого и низкого старта, пробегание 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500м девочки и 2000м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков. Езда на велосипеде для выработки скоростных качеств.

Комплекс общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости;

Комплекс общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей;

Комплекс общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости;

Кросс по пересеченной местности;

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости;

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы;

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие силы: отжимание в упоре о стенку, от скамейке и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднятие ног.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30 – 60 м.) с максимальной скоростью; «челночный бег»; эстафеты. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью на дистанции (60 – 80 м.); эстафеты на лыжах.

Упражнения для развития выносливости: равномерный бег; кроссовый бег (девочки до 2,5 км, мальчики до 3 км.); эстафеты с протяжённостью этапов до 60 м; передвижения на лыжах с равномерной скоростью; повторное прохождение дистанции до 60м. максимальной скоростью и до 300 м, (девочки до 200 м) в зоне большой интенсивности; Чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры. Равномерный и попеременный бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития гибкости: комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой (наклон вперед, назад вправо, влево «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание в висах.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке;

Подводящие упражнения направленные на овладение «чувством лыж и снега»:

Упражнения в движении; подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивости /равновесия/ на скользящей опоре;

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами.

Упражнения для овладения координацией движения в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

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 для лыжника-гонщика;

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

2.3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами;

Специализированная ходьба: ходьба с имитацией лыжных ходов без палок;

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости;

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 техника классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Изучение прохождения подъема:

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

Обучение поворотам на месте и в движении. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки.

Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом обходя деревья, кусты и другие препятствия.

Знакомство с основными элементами полуконькового хода.

Разучивание спусков с гор: в стойке отдыха, низкой, наискось; *Разучивание способов торможения:* плугом, упором, падением; *Способы поворотов в движении:* переступанием, в плуге.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;

Передвижение на лыжах:

Предельное передвижение на лыжах не более 15 сек./60м/;

Околопредельное передвижение на лыжах от 40 до 50 сек. /100м/, от 40 сек. до 1,5-2 мин. /250 м / ЧСС -200 уд/мин.;

Передвижение на лыжах с нагрузкой большой интенсивности /5-6 мин./дистанции: 500м и до 1 км. ЧСС 180-200 уд/мин.

Передвижение на лыжах с нагрузкой средней или умеренной интенсивности. ЧСС 160-180 уд/мин. Продолжительность движения не более 15 мин или пробегание коротких отрезков в режиме 30-40 сек. бега – 2 минуты отдыха;

2.4. Контрольные нормативы и упражнения, соревнования.

Определение исходного уровня, промежуточного и итогового развития физических качеств по ОФП и СФП.

ОФП

Развитие быстроты /бег 60 м/;

Развитие скоростно-силовых качеств /прыжок в длину с места/;

Развитие силы /отжимание от скамейки, подтягивание/;

Развитие выносливости /бег 500 м – девочки, бег 1 км - мальчики/.

СФП

Развитие быстроты /бег на лыжах 100 м классическим стилем/;

Развитие скоростно-силовых качеств /бег на лыжах 500 м классическим стилем/;

Развитие выносливости /прохождение максимальной дистанции согласно правил соревнований/;

Участие в спортивно-массовых мероприятиях общеобразовательных школ, района;

Внутригрупповые соревнования, матчевые встречи;

Участие в спортивно-массовых мероприятиях из других видов спорта.

2.5. Медико-биологический контроль. Установка к соревнованиям. Восстановительные мероприятия.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Общий объем нагрузки в этих группах сравнительно небольшое и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня и в циклах подготовки.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применения гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведения, когда это возможно.

2.6. Контроль подготовки / Диагностика результатов/;

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ занятия	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии в помещении и на улице. Упражнения, направленные на развитие гибкости;	Теория ОФП	1	
2.	Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. упражнения, направленные на развитие координационных способностей;	Теория ОФП	1	
3.	Правила поведения в спортивном зале во время игр. ОФП. Подвижные игры.	Теория ОФП	1	
4.	Упражнения на развитие силы. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости;	СФП ОФП	1	
5.	Медико-биологический контроль. Определение исходного уровня развития физических качеств по ОФП.	Контроль Контроль	1	
6.	Упражнения на развитие силы. Специализированная ходьба: ходьба с имитацией лыжных ходов без палок	СФП Техническая подготовка	1	
7.	Упражнения для развития быстроты. Акробатические упражнения.	СФП ОФП	1	
8.	Краткий обзор развития лыжного спорта в России, Коми Республике и за рубежом. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости.	Теория ОФП	1	
9.	Акробатические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	ОФП Техническая подготовка	1	
10.	Легкоатлетические упражнения Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов	ОФП СФП	1	
11.	Упражнения на развитие силы Спортивная игра.	СФП	1	
12.	Значение лыж в жизни народов Севера. Упражнения для развития гибкости	Теория СФП	1	
13.	Легкоатлетические упражнения Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов	ОФП СФП	1	
14.	Упражнения на развитие силы Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Техническая подготовка	1	
15.	Кросс по пересеченной местности	СФП	1	

	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Техническая подготовка		
16.	Лыжный инвентарь, мази и парафины. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	Теория СФП	1	
17.	Упражнения на развитие силы. Специализированная ходьба: ходьба с имитацией лыжных ходов без палок	СФП Техническая подготовка	1	
18.	Акробатические упражнения. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов	ОФП СФП	1	
19.	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	Теория СФП	1	
20.	Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Обучение специальным подготовительным упражнениям.	Теория Техническая Подготовка	1	
21.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжами. Подводящие упражнения направленные на овладение «чувством лыж и снега».	Теория СФП	1	
22.	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Передвижение на лыжах. Обучение поворотам на месте и в движении.	Теория Техническая подготовка	1	
23.	Передвижение на лыжах. Изучение прохождения подъема и спуска.	Техническая подготовка	1	
24.	Основы техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах. Изучение прохождения подъема и спуска.	Теория Техническая подготовка	1	
25.	Прохождение подъема и спуска с небольшого склона.	Техническая подготовка	1	
26.	Передвижение на лыжах. Обучение торможению на лыжах	Техническая подготовка	1	
27.	Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции.	Техническая подготовка	1	
28.	Передвижение на лыжах. Игры на лыжах.	Техническая подготовка	1	
29.	Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры.	СФП ОФП	1	
30.	Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	СФП ОФП	1	
31.	Упражнения для развития равновесия и координации движений. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	СФП Техническая подготовка	1	
32.	Определение итогового уровня, развития	Контроль	1	

	физических качеств по ОФП. Подвижные игры	ОФП		
33.	Легкоатлетические упражнения Специализированная ходьба: ходьба с имитацией лыжных ходов без палок	ОФП Техническая подготовка	1	
34.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	ОФП	1	
35.	Упражнения для развития быстроты Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	СФП Техническая подготовка	1	
36.	Подведение итогов. Спортивные и подвижные игры.	ОФП	1	

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Составной частью учебно-методического комплекса является:

Методическое обеспечение:

- Инструкции по технике безопасности при занятиях лыжным спортом;
- Методическая литература по лыжному спорту;
- Диагностические методики и контрольные нормативы /по ОФП и СФП/;
- Материалы о лучших спортсменах-лыжниках.
- Специальная литература по лыжным гонкам;
- Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам /модифицированная/;
- Рабочая учебная программа по лыжным гонкам.

Дидактическое обеспечение:

- Печатные таблицы/диаграммы по технике передвижения на лыжах/;
- Секундомер;
- Таблицы /результативности/;
- Компьютер, принтер, сканер, ксерокс;

Психологическое обеспечение:

- Методика определения уровня удовлетворенности условиями реализации образовательной программы педагогами, обучающимися, родителями;

- Анкета для обучающихся
- Анкета для родителей;
- Диагностика развития личности воспитанника и уровня его самоопределения /9-12 лет/;
- Тесты для определения уровня физического развития обучающихся;

Материально-техническое обеспечение:

- Наличие учебного оборудования и инвентаря /лыжи, ботинки, палки, мячи футбольные, волейбольные, крепления/;
- Использование спортивного зала и площадки в общеобразовательной школе.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;

Учебно-методический комплекс

Игры на лыжах

Удержание равновесия

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

Переноска палок

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

Старт шеренгами

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новые группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время

Список литературы

Список литературы для преподавателей:

1. Аникин Н.П. Применение специальных упражнений в тренировке лыжника-гонщика в подготовительном периоде. «Лыжный спорт» /сборник/, вып. 2 М., ФиС, 1973
2. Бунин И.М. Лыжный спорт /учебное пособие/. М., 2003.
3. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста, М., ФиС, 1971.
4. Кудрявцев В.И. Лыжные гонки. Программа для ДЮСШ, М., ФиС, 1971.
5. Лыжные гонки. Правила соревнований. М., ФиС, 1976.
6. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания, М., ФиС, 1976.
7. Озолин Э.С. Пути привлечения детей к тренировкам и сохранения их в спортивных секциях.-М.: Научно-методический журнал «Физическая культура» №3, 2004.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ России. М. 1995.
9. Раменская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетних тренировках лыжников-гонщиков.-М.: СotrАкадемПресс, 2004.-204с.,ил.
10. Хоротянова Г. Нормы нагрузок в соревнованиях по видам спорта для детей, подростков и юношей. М., ФиС, 1963.

Литература для обучающихся:

1. Веденин В.С. С чего начинается лыжня. М.: Физкультура и спорт, 1983-55с.
2. Долгополов Н. 100 вопросов – 10 ответов: Все о спорте.-м.: Мол.Гвардия, 1980.-143 с., ил
3. Раменская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетних тренировках лыжников-гонщиков. - М.: СпортАкадемПресс, 2004.-204 с., ил.