

МБОУ Кутуликская СОШ

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительного направления
«Льжи»**

2-11 классы

начальное, основное, среднее общее образование

на 2018- 2019 учебный год

Составил учитель физической культуры
Спешилов Г.Н.

Согласовано:
зам. дир. по УВР
Бриченко Н.В.



Утверждено: 
директор школы:
Санжизасва О.Д.



Кутулик-2018

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лыжи» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лыжи» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

1. Стабильность состава занимающихся;
2. Динамика роста показателей физической подготовленности;
3. Уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Содержание работы лыжной секции с указанием форм организации и видов деятельности

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 11-17 лет. Программа рассчитана на 102 часа.

Срок реализации программы – один год.

Основной формой обучения являются групповые, учебно-тренировочные занятия.

Наполняемость группы – 15 человек.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 1,5 часа

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.

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 УТГ.

3. Основы техники лыжника-гонщика.

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

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.

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.

6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

Краткое содержание изучаемого курса (первый год обучения)

1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, техника безопасности
2. Лыжный спорт в России. Краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта в России
3. Гигиена юного спортсмена. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль юного спортсмена
4. Общая физическая подготовка
 - общеразвивающие упражнения
 - медленный разминочный и заключительный бег.
 - восстанавливающий бег.
 - бег по пересеченной местности.
 - кроссовый бег
 - силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
 - гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.
 - упражнения с предметами: со скакалками и мячами. .
 - спортивные игры: баскетбол, футбол .
 - подвижные игры и эстафеты
5. Специальная физическая подготовка
 - упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м., 2000 м.
 - имитационные упражнения.
 - упражнения на роллерах.
 - шаговая имитация.
 - упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по пересеченной местности с увеличением километража.
6. Техничко-тактическая подготовка
 - характеристика лыжных ходов
 - равномерная тренировка коньковым ходом,
 - длительная тренировка коньковым и классическим ходом.
 - скоростная тренировка коньковым и классическим ходом.
 - переменная тренировка коньковым и классическим ходом.
 - передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.
7. Соревнования
 - правила проведения соревнований по лыжным гонкам

– участие в соревнованиях .

8.Контрольные упражнения

– сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы занятий	Элементы содержания занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	Вводный инструктаж по охране труда, технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале. Ознакомление с образовательной программой «Лыжные гонки»	1
2		Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Спортивный режим лыжника- гонщика.	1
3	Общefизическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	4
		Упражнения с отягощением.	4
		Бег, ходьба (слабой, средней, сильной интенсивности).	4
		Подвижные игры.	4
		Упражнения на выносливость.	5
		Спортивные игры (баскетбол, футбол).	6
4	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости	4
		Упражнения для развития быстроты.	4
		Упражнения для развития силы и скорости.	4
		Упражнения для развития выносливости	4
		Упражнения для развития гибкости	4
5	Техника подготовки лыжника	Техника подготовки лыжника	10
		Техника лыжных ходов: классический ход, коньковый ход	10
		Техника подъемов.	10
6	Тактика лыжных гонок	Лидирование, обгон, финиширование. Групповые гонки, индивидуальные.	10
7	Судейство соревнований	Правила соревнований, участие в судействе	5
8	Соревнования	Участие в соревнованиях различного значения	12
	Всего:		102

Виды аттестации: Текущий контроль, промежуточная, итоговая аттестация

1. Участие в соревнованиях.

Школьных, районных – согласно календарного плана спортивных мероприятий.

2. Выполнение контрольных упражнений и сдача 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, на время. Выполнение нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке секции по
Лыжной подготовке**

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		11	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
		9	145	155	165	135	145	155
3.	Прыжок в длину с места (см)	10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
		9	12	14	16	8	11	14
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
						14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5.40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
2.	2 км (мин, сек)	10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

3. Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.