

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия им. В.А. Надькина»

Программа рассмотрена на заседании методического объединения учителей физической культуры «26» августа 2016 года Протокол № 1	Программа согласована на заседании научно-методического совета «31» августа 2016 года Протокол №1	Утверждена приказом директора от <u>31.08.2016</u> № <u>116-42-94/5</u>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

ЛЫЖИ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Составители программы:

Караваев Ф.Ф, учитель физической культуры

Саянск
2016

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжи» обеспечивает удовлетворение потребностей учащихся в занятиях спортом, формирование культуры здорового образа жизни, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, методической литературы по физической культуре, имеет физкультурно-спортивную направленность, учитывает предметные результаты программы по предмету «Физическая культура», обеспечивая возможность личностной самореализации учащихся, освоение навыков бега на лыжах, создание условий для двигательной активности учащихся начальных классов.

Актуальность программы состоит в ее направленности на обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, знакомство с традиционными видами зимнего спорта.

Цели программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством освоения основ лыжной подготовки.

Реализация программы в том числе обеспечивает достижение личностных результатов, предусмотренных Программой воспитания и социализации гимназистов:

Сформированы знания о Море как о главном условии существования Человека.

Сформированы умения руководствоваться ценностями Культуры мира, культуры сотрудничества.

Сформированы знания о себе, как единице Мира, навыки саморегуляции.

Учащийся владеет нормами и правилами общения: этических, психологических, эстетических, гигиенических, правовых, культуры семейных отношений.

Сформированы чувство собственного достоинства, свободы как характеристики жизни, достойной человека.

Учащийся проявляет толерантность как нравственного качества человека, осознает Отечество как ценность.

Учащийся демонстрирует чувство долга человека по отношению к обществу.

Метапредметных результатов:

1. учащийся умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, мотивы и интересы своей деятельности;
2. учащийся умеет самостоятельно планировать пути достижения целей,
3. учащийся умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
4. учащийся умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5. учащийся владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

Разработка содержания программы выполнена с учетом рекомендаций Образовательной программы по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы (5-11 классы) под редакцией А.П. Матвеева

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корригируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении:

- 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);
- 2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных

способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений. В соответствии с подобным рассмотрением техники передвижения на лыжах многие учебные пособия и программы рекомендуют придерживаться определенной последовательности в обучении, а именно: вначале научить детей устойчивому равновесию, а затем приступить к обучению попеременному двухшажному ходу и, добившись прочного его усвоения, переходить к другому лыжному ходу.

Программа рассчитана на три года обучения.

Организационно-педагогические основы обучения.

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

Продолжительность занятия – 1,5 часа.

Периодичность в неделю – 2 раза

Количество часов в год - 12

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

3. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

4. Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: 5.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

Упражнения для развития мышц туловища;

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения в равновесии;

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

6. Подвижные игры

Теория Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

7. Кроссовая подготовка

Теория Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию.

Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

8. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры и праздники.

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	-	2
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	6	-	6
3	Техника передвижения на лыжах:	5		
3.1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход	1	4	5
3.2	Спуск в стойке устойчивости Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1	6	7
3.3	Поворот переступанием на месте	1	4	5
3.4	Торможение падением	1	3	4
3.5	Непрерывное передвижение до 1 км	1	3	4
4	Игры на лыжах	1	4	5
5	Специальная физическая подготовка	4	8	12
6	Общая физическая подготовка	8	8	16
6.1	. Строевые упражнения	1	6	7
6.2	Общеразвивающие упражнения	2	6	8
7	Подвижные игры и эстафеты	0	6	6
8	Кроссовая подготовка	0	6	6
9	Контрольные проверки и соревнования	0	4	4
	Итого	34	68	102

2 –ой год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	-	2
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	6	-	6
3	Техника передвижения на лыжах:	6	42	48
3.1	Попеременный двухшажный ход	1	6	7
3.2	Подъем «лесенкой»	1	6	7
3.3	Поворот переступанием	1	3	4
3.4	Спуск в основной, низкой стойках	1	3	4
3.5	Поворот переступанием в движении	1	3	4
3.6	Прохождение на скорость дистанции до 50 м.	1	3	4
3.7	Непрерывное передвижение до 1,5 км	1	3	4
4	Игры на лыжах, эстафета	1	3	4
5	Специальная физическая подготовка	3	12	15
6	Общая физическая подготовка	6	34	40
6.1	. Строевые упражнения	2	6	8
6.2	Общеразвивающие упражнения	4	12	16
7	Подвижные игры и эстафеты	2	8	10
8	Кроссовая подготовка	1	6	7
9	Контрольные проверки и соревнования	1	6	7
	Итого	28	74	102

3-ий год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	-	2
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	6	-	6
3	Техника передвижения на лыжах:	6	42	48
3.1	Попеременный двухшажный ход	-	6	6
3.2	Подъем «лесенкой»	-	3	3

3.3	Торможение «плугом»	1	3	4
3.4	Спуск в основной стойке, низкой стойке.	1	3	4
3.5	Поворот переступанием в движении, «полуплугом»	1	3	4
3.6	Прохождение на скорость дистанции до 100 м.	1	3	4
3.7.	Переход от попеременного двухшажного хода к спуску, к подъему ступающим шагом	1	3	4
3.8.	Передвижение по слабопересеченной местности до 1,5 км.	1	3	4
4	Игры на лыжах, эстафета	1	3	4
5	Специальная физическая подготовка	2	18	20
6	Общая физическая подготовка	2	18	20
6.1	. Строевые упражнения	1	3	4
6.2	Общеразвивающие упражнения	1	12	13
7	Подвижные игры и эстафеты	1	6	7
8	Кроссовая подготовка	1	6	7
9	Контрольные проверки и соревнования, спортивные праздники и турниры	1	6	7
	Итого	20	82	102

Планируемые результаты:

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»,
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км,
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности,
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям,

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке
- об истории развития спорта в Санкт-Петербурге; терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

Способ проверки:

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

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по лыжной подготовке занимающиеся должны:

Иметь представления: о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности человека; о способах изменения направления и скорости движения; о режиме дня и личной гигиене.

Уметь: передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок; передвигаться на лыжах скользящим шагом с движениями рук; передвижение в медленном темпе до 1000 м.

Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия, координации, формирования правильной осанки.

Критерии уровня физической подготовленности

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)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
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	Без учета времени					

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 1993.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.