

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Белоярского района
«Средняя общеобразовательная школа п.Лыхма»**

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом МАОУ
«СОШ п. Лыхма»
Протокол
от 31.08.2023 _____ № 1 _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СОШ п.Лыхма»
Приказ от
01.09.2023г. _____ № 341 _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Спортивной секции
«Лыжные гонки»
на 2023 – 2024 учебный год**

Учитель -
Вид Владимир Вальтерович

п. Лыхма, 2023г

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база:

- [Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. \(последующими изменениями\);](#)
- Приказ Министерств просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа п. Лыхма»
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

Направленность программы

физкультурно-спортивная

Уровень освоения

общекультурный

Актуальность программы

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Отличительные особенности

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Лыжная подготовка».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки лыжников, формирования у учащихся целостного представления о лыжном спорте, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Большое место в тренировочном процессе имеют теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Адресат программы

Программа рассчитана для обучающихся 4-11 классов

Объем и срок реализации программы

Рабочая программа по «Лыжные гонки» рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 час в неделю, 35 часов в год.

Цель и задачи программы

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся
- Воспитание спортивного резерва школы для занятия лыжными видами спорта

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса.

Условия реализации программы

Секцию «Лыжные гонки» посещают все желающие обучающиеся с 4 по 11 класс не имеющие медицинских противопоказаний

Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью

предметные результаты

- Знают историю развития лыжных гонок, правила соревнований;
- подбирают лыжную мазь в соответствии с погодными условиями ;
- выполняют соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществляют судейство соревнований по лыжам;
- выполняют требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеют техникой основных лыжных ходов, техникой спусков и подъемов разными способами;

Формы контроля

Групповые учебно-тренировочные занятия;
Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
Восстановительные мероприятия;
Участие в соревнованиях;

Содержание программы

Структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2012г). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки лыжника, совершенствованию техники лыжного хода, скоростно-силовых качеств лыжника. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Основы техники лыжных ходов.

Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного, двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Практическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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 и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Кол-во часов
1.			Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	2
2.			Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	2
3.			Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	2
4.			Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2
5.			Подвижные игры с имитацией лыжных элементов	2
6.			Эстафеты с имитацией лыжных элементов	2
7.			Кроссовая подготовка	2
8.			Имитационные упражнения лыжных ходов.	2
9.			Передвижение на лыжах по равнинной местности.	2
10.			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специальных для лыжника-гонщика.	2
11.			Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости	2

			мышц ног и плечевого пояса.	
12.			Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на развитие равновесия при одноопорном скольжении	2
13. -14			Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом	4
15-16			Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях	4
17-18			Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней, низкой стойке.	4
19-20			Обучение технике спуска «елочкой», «полуелочкой»	2
21			Обучение преодолению подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом.	2
22			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	2
23			Обучение поворотам на месте, в движении.	2
24			Обучение попеременно – двухшажному ходу, одновременно – двухшажному ходу.	2
25			Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного).	2
26			Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).	2
27-28			Владение техникой движений основных лыжных ходов. Эстафетные упражнения.	4
29-30			Совершенствование техник лыжных ходов	4
31-32			Лыжные гонки	4
33-34			Лыжная эстафета	4
35			Соревнования по лыжным гонкам	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ЛЫХМА"**, Заплишная Наталия
Владимировна, Директор

22.09.23 07:23 (MSK)

Сертификат 38D2E38FD298563E048C9C2478A38273