Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Туруханская средняя школа №1»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  методическим объединением  протокол № 1 от  «30» августа 2023 | Согласовано  зам.директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чернышова Л.Л.  «30» августа 2023 | Утверждено  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Рыбянец Приказ № 01-03-83  от «01» сентября 2023 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Лыжная подготовка»

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре:

Захарова И. В.

2023 год

Пояснительная записка

Лыжный спорт – один из самых массовых и привлекательных видов спорта в нашей стране. Каждый, кто совершил лыжную прогулку, наверное, почувствовал, как полезен для здоровья чистый морозный воздух, увидел, какая красивая у нас природа. Занятия лыжным спортом придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость, создают хорошее настроение , потому что при передвижении на лыжах работают все мышцы, усиливается дыхание и кровообращение, закаливается организм, повышается его устойчивость к простудным заболеваниям.

Лыжная подготовка, как учебный предмет, включён в государственную программу физического воспитания школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

С большим интересом в школе проходят уроки по лыжной подготовке.

Большой популярностью у школьников пользуются массовые лыжные состязания «Лыжня России ».

Учитывая накопленный опыт работы, интересы учащихся мною была составлена программа дополнительного образования физкультурно - оздоровительной направленности по лыжной подготовке.

Новизну программы определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровье – сберегающих технологий, которая становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и адаптирована к условиям обеспечивающих школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе по лыжной подготовке.

Программа позволяет не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты.

Программа работы секции «Лыжная подготовка» составлена на основе: Спортивные кружки и секции (М. Просвещение, 1986г.); Программа для секции коллективов физкультуры «Лыжный спорт» Изд. «Физкультура и спорт» М. 1976г.

Авторская программа по физической культуре для 1-11 классов с опережающими сроками обучения (1999г.) С.Г.Куликов.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М. Просвещение, 2005г.

При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованных в печати.

Цель программы «Лыжная подготовка»:укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей и подростков, воспитание спортивного резерва для занятий лыжными видами спорта.

Задачи обучения:

привитие устойчивого интереса к занятиям;

укрепление здоровья и закаливание организма;

всестороннее физическое развитие;

овладение основами техники способов передвижения на лыжах.

Задачи второго года обучения:

укрепление здоровья и закаливание организма;

всесторонне физическое развитие;

развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;

совершенствование техники передвижения;

овладение основами тактики лыжника – гонщика и привитие инструкторских навыков.

Содержание программного материала

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

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учеб­но-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжны­ми палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыж­ного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных по­годных условиях

Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткиесведения о воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательнуюи сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Зна­чение иорганизация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортив­ных результатов. Основные классические способы передвижения наравнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при перед­вижении попеременнымдвухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременногодвухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и ихзначение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила пове­дения на соревнованиях.

Практическая подготовка

**1.**Общая 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.

2. Специальная физическая подготовка.

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 дня лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений налыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3.** Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обуче­ние технике спуска со склонов ввысокой, 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. Знакомство с основ­ными элементами конькового хода.

**4.**Контрольные упражнении и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготов­ленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистан­циях 1-2 км, в годичном цикле.

***Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).*** Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития  технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на этапе начальной подготовки

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

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
| Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

*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

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Содержание учебного материала | Количество часов |
| 1. | Вводное занятие.Правила поведения и техники безопасности на занятиях.Общая физическая подготовка | 1 |
| 2. | . Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыж­ный спорт в России .Спортивные и подвижные игры | 1 |
| 3. | Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка.Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 1 |
| 4. | Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учеб­но-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лыжами на руках.выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.передвижение ступающим шагым. Дистанция2км. | 1 |
| 5. | . Правила обращения с лыжами и лыжны­ми палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция2км. | 1 |
| 6. | Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень Дистанция2км. | 1 |
| 7. | Индивидуальный выбор лыж­ного снаряжения.  Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция3км. | 1 |
| 8. | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе | 1 |
| 9. | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м | 1 |
| 10. | Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция3км. | 1 |
| 11. | Особенности одежды лыжника при различных по­годных условиях. Одновременный двухшажный ход Дистанция3км. | 1 |
| 12. | Коньковый ход без палок.Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция3км | 1 |
| 13. | Основные классические способы передвижения наравнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция3км. | 1 |
| 14. | Коньковый ход без палок.Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция3 -4км | 1 |
| 15. | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция3 -4км | 1 |
| 16. | Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция3 -4км | 1 |
| 17. | Переход с одновременных ходов на попеременныеСовершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях.Дистанция4км. | 1 |
| 18. | Переход с одновременных ходов на попеременныеСовершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях.Дистанция4км. | 1 |
| 19. | . Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременногодвухшажного и одновременных лыжных ходо. Коньковый ход без палок. Дистанция3 -4км | 1 |
| 20. | Задачи спортивных соревнований и ихзначение в подготовке спортсмена. Коньковый ход .Дистанция4км. | 1 |
| 21. | Обучение технике спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стой­ках. Коньковый ход .Дистанция4км. | 1 |
| 22. | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция3 -4км | 1 |
| 23. | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливо. Дистанция3 -4км | 1 |
| 24. | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости.. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция3 -4км | 1 |
| 25. | Соревнования. Дистанция3 -5км. | 1 |
| 26. | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Дистанция3 -5км. | 1 |
| 27. | Техническая подготовка. Дистанция3 -5км. | 1 |
| 28. | Техника спуска Техника подъема Коньковый ход .Дистанция4км. | 1 |
| 29. | Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 -5км. | 1 |
| 30. | контроль за подготовленностью обучающихся.передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 -5км. | 1 |
| 31. | Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов .передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 -5км. | 1 |
| 32. | Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция3 -5км | 1 |
| 33. | Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция3 км | 1 |
| 34. | Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км | 1 |