**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«НИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО «УТВЕРЖДАЮ»

на педагогическом совете Директор МБОУ Николаевская СШ

Пр.№ \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( О.В.Муравьёва)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**Спортивная секция по лыжным гонкам**

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет (1-4 класс)

Срок реализации программы: 1 год

Программу составила:

учитель физической культуры

А.Л. Гарина

п. Николаевка

2018 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Занятия лыжным спортом имеют оздоровительное значение: на чистом зимнем воздухе организм закаливается, обогащается кислородом, компенсируется недостаточная двигательная активность современных детей, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Реализация Программы позволяет юным лыжникам овладеть основами техники ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Правильные и рациональные движения, освоенные юными спортсменами, сохраняются, впоследствии, на всю жизнь.

Занятия лыжными гонками имеют большое воспитательное значение: происходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств, как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Целью учебно-тренировочных занятий по Программе является:

- всестороннее гармоничное физическое воспитание личности;

- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся;   
 В процессе реализации Программы предполагается решение следующих основных задач:

**учебные:**

- обучение основам техники лыжных ходов.

- знакомство с литературой по интересующему виду спорта;

- овладение простейшими навыками самоконтроля;

- овладение навыками личной гигиены, закаливания.

**развивающие:**

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;

- вычленять главное и вторичное в изучаемом материале;

- нацеливать не на результат, а на способ его достижения;

- находить основное в технике движений;

- осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;

- развивать учебно-познавательные мотивы.

**воспитательные:**

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и вежливых качеств;

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- воспитание патриотизма и любви к родному краю;

- привитие стойкого интереса к занятиям лыжным спортом;

- воспитание духовно-нравственных качеств, поведения в коллективе.

**оздоровительные:**

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;

- закаливание организма и развитие устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

В реализации Программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 7-11 лет. Программа рассчитана на 1 год.

**Ожидаемый результат:**

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

- сформировать готовность к продолжению занятий по данному виду спорта, эмоционально-волевое отношение к познанию, постоянное стремление к активной деятельности /трудолюбие/;

- сформировать систему занятий и способов деятельности, соответствующую основному содержанию данной программы;

- воспитать положительное отношение к труду, бережное отношение к инвентарю и оборудованию, окружающей природе;

**Учебно-тематическое планирование**

Учебный план включает теоретические и практические занятия. Программа рассчитана на 130 часов. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основам гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **Кол-во часов**  **теория** | **Кол-во часов**  **практика** |
| 1 | Вводное занятие. Т.Б. Общая физическая подготовка | 5 | 1 | 4 |
| 2 | История развития лыжного спорта. Общая физическая подготовка | 7 | 2 | 5 |
| 3 | Российские лыжники на Олимпийских играх. Общая физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| 4 | Российские лыжники на Олимпийских играх. Специальная физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| 5 | Питание, самоконтроль.  Контрольные испытания | 6 | 2 | 4 |
| 6 | Основные средства восстановления. Общая физическая подготовка | 7 | 2 | 5 |
| 7 | Тактическая подготовка. Специальная физическая подготовка | 8 | 3 | 7 |
| 8 | Оказание первой помощи при травмах.  Техническая подготовка | 6 | 2 | 4 |
| 9 | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Техническая подготовка | 7 | 2 | 5 |
| 10 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Общая физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| 11 | Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.  Техническая подготовка | 7 | 2 | 7 |
| 12 | Лыжные мази, парафины. Техническая подготовка | 7 | 2 | 5 |
| 13 | Основы техники способов передвижения на лыжах. Общая физическая подготовка | 12 | 4 | 8 |
| 14 | Правила соревнований по лыжным гонкам  Общая физическая подготовка | 7 | 2 | 5 |
| 15 | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Специальная физическая подготовка | 7 | 2 | 5 |
| 16 | Тактическая подготовка  Контрольные испытания и соревнования | 6 | 2 | 4 |
| 17 | Тактическая подготовка  Общая физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| 18 | Тактическая подготовка  Общая физическая подготовка | 5 | 1 | 4 |
| 19 | Итоговое занятие  Сдача нормативов по общей физической подготовке | 7 | 1 | 6 |
|  | Резерв | 2 |  |  |
|  | **Итого:** | **130** | **34** | **96** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Теоретические занятия.**
   1. **Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.**

* Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.
* Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.
* Из истории ЛВС, традиции.
  1. **Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**
* Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.
* Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранение.
* Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях лыжным спортом.
  1. **Инвентарь лыжника, мази, одежда, обувь.**
* Правила обращения с инвентарем.
* Транспортировка инвентаря, уход и хранение.
* Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
* Особенности одежды при различных погодных условиях.
  1. **Основы техники лыжных ходов**.
* Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов;
* Основные способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках;
* Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременно двухшажного и одношажных лыжных ходов;
* Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах;
* Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсменов;
* Правила поведения на соревнованиях.

**1.5. Врачебный контроль и самоконтроль.**

* Врачебный контроль;
* Медицинское обследования /первичное, текущее/;
* Самоконтроль. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Методы наблюдения при самоконтроле: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение режима, пульс, дыхание, вес, потоотделение, появление утомления после тренировки.

**1.6. Гигиена, закаливание, режим дня, питание – здоровый образ жизни**.

* Здоровый образ жизни;

**1.7. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.**

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Опорно-двигательный аппарат /кости, мышцы, связки/ их строение и функции.

**1.8. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.**

Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю, одежде, обуви.

1. **Практическая подготовка**
   1. **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения

* упражнения на растягивание и расслабление, развитие силы и быстроты;
* упражнения на снарядах /гимнастической стенке, скамейке, перекладине/;
* упражнения с предметами /скакалки, набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы/

Легкоатлетические упражнения:

* бег на короткие, средние, длинные дистанции: /бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой, бег в горку, бег по песку, длительный бег/;

Прыжки:

* прыжки вперед из положения присев; прыжки с места; прыжки с разбега, подскоки, выпрыгивание вверх, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге /поочередно/, прыжки с предметами /скакалки/.

Упражнения на равновесие: эти упражнения оказывают положительное воздействие на обучение в совершенствовании техники лыжных ходов. Упражнение на уменьшенной опоре;

* Упражнения на гимнастической скамейке;
* Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по измененной опоре;
* В значительной мере развитию равновесия служат различные упражнении, направленные на совершенствование функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализатора;
* Для развития ловкости и координации движения – гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с преодолением препятствий.

1. **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических особенностей и двигательных качеств, отвечающих специальным требованиям лыжника.

Специальная физическая подготовка лыжника строится на базе ОФП. Средствами специальной физической подготовки являются:

* Специальные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
* Соревновательные упражнения, т.е. целостные действия избранного вида спорта, которые выполняются в соответствии и с соблюдением всех требований, установленных для соревнований;
* Упражнения для развития силы: /упражнения с гантелями, штангой/ подбор упражнений, величина в соответствии и соблюдением всех требований, установленных для соревнований;
* Упражнения для развития скоростных качеств: бег с ускорениями, бег в гору, с горы; повторный бег на отрезках до 150 м, спортивные игры;
* Упражнения для развития специальной выносливости: длительный бег; езда на велосипеде, лыжах, лыжероллерах; повторный и переменный бег на отрезках, шаговая имитация.
* Имитация работы рук при одновременном бесшажном ходе.

1. **Техническая подготовка.**

* Обучение общей схеме передвижений 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;
* Обучение технике спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стойках;
* Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
* Обучение торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием;
* Обучение поворотом на месте и в движении;
* Знакомство с основными элементами конькового хода.

1. **Обучающийся по Программе должен:**

**Уметь:**

- Заполнять дневник самоконтроля;

- Овладеть разнообразными двигательными навыками различных видов спорта: игровые виды спорта, легкая атлетика, подвижные игры, эстафеты, лыжные гонки;

**Знать:**

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

- Теоретический материал;

- Правила поведения на соревнованиях;

**Приобрести 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.

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| N  п/п | Наименование |
| 1 | Лыжи гоночные |
| 2 | Крепления лыжные |
| 3 | Палки для лыжных гонок |
| 4 | Термометр наружный |
| 5 | Флажки для разметки лыжных трасс |
| 6 | Весы медицинские |
| 7 | Лыжероллеры |
| 8 | Мяч баскетбольный |
| 9 | Мяч волейбольный |
| 10 | Мяч теннисный |
| 11 | Мяч футбольный |
| 12 | Рулетка металлическая 50 м |
| 13 | Секундомер |
| 14 | Скакалка гимнастическая |
| 15 | Скамейка гимнастическая |
| 16 | Стол для подготовки лыж |

**ПЕРЕЧЕНЬ**

**ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**I. Список библиографических источников.**

1. *Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В.* Тактическая подготовка лыжника. - СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004.

2. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: Советский спорт, 200

3. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Под ред. П.В. Квашук, Л.Н. Бакланова, О.Е. Левочкиной. – М.: Советский спорт, 2009.

4. *Раменскам Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физ­культура и спорт, 1999.

5*. Раменскам Т.Н.* Юный лыжник. - М.: СпортАкадемПресс, 2004.

6. Современные аспекты тренировки в биатлоне и лыжных гонках (по материалам зарубежной печати): науч.-метод. Рекомендации/сост. В.И. Михалев, В.А. Аикин, Н.С. Загурский. – Омск: Издательство СибГУФК, 2011.

7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.

1. *Федоров А.*И., *Береглазов В.Н.* Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом. – Челябинск: УралГАФК, 2001.

**II. Перечень Интернет-ресурсов.**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

2. Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

3. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru