Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Агинская средняя общеобразовательная школа №1»

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Тюрина Т.А.
_____
«31» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор школы:
Гаммершмидт Д.А.
_____
Приказ № 112-О
«31» август 2021г.

Рабочая программа
по дополнительному образованию

«Лыжи»

Возраст детей – 14-15 лет
Срок реализации программы – 1 год

68 часов (2 часа в неделю)

Учитель: Бойков А.Е.
Педагог дополнительного
образования

с. Агинское,
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей «лыжи» разработана в соответствии с постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 № 233 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (в ред. от 07.12.2006 № 752), письмом Минобразования России от 11.12.2006 № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Программа относится к физкультурно-спортивной и социально – педагогической направленностям. Физкультурно-спортивной направленностью программы является гармоничное развитее физических качеств: силы, координации, выносливости и скорости занимающегося. Обучение классическим и коньковым ходам . Социально - педагогической, т.к. целью программы наряду с другими является адаптация детей к условиям современности, подготовка к самостоятельной жизни в обществе. Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь приемов и понятий при изучении всего курса.

Образовательный процесс кружка рассчитан на детей с 14 до 15 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки.

Промежуточная аттестация воспитанников будет проходить в виде сдачи зачётов. В соответствии с учебным паном МБОУ «Агинская СОШ №1 », количество часов, отведенных на освоение курса «Лыжи» на учебный год составляет 68 часов (2 часа в неделю).

Цель программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей;
- обучение судейству.
- приобретение первоначальных навыков лыжной подготовки.

Задачи программы:

- Освоение техники (системы упражнений);
- Углубленное представление о видах спорта, соревнованиях, инвентаре;
- Формирование правил поведения и соблюдения техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах.

- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранным видам спорта в свободное время.

- Развитие качеств личности – дисциплинированности, волевых, нравственных и др.;
- Развитие координационных качеств (ориентация в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движения);
- Развитие кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости).

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжной подготовке, их планирования и содержательного наполнения;
- должны овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя
- новые задачи в учёбе 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 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;
- научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и
- осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- научатся 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 учёта интересов;
- научатся формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий
- физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- должны овладеть умениями выполнения двигательных действий и физических
- упражнений лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной

- физкультурно-оздоровительной деятельности;
- должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты:

- научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью
- составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
		Всего
1.	Общее положение	6
2.	Основы техники лыжных гонок	10
3.	Специальная и общефизическая подготовка	52
	Итого:	68

Содержание программы

1.Общее положение.
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. Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна,
гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

2. Основы техники лыжных гонок.
Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.
Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учѐт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.
Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). 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.

3. Специальная и общефизическая 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. 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. 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.

Календарно - тематический план программы

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Даты проведения	
		Всего	Теория	Практика	План	Факт
Общее положение. (6 ч)						
1	Вводное занятие. Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	1		06.09	
2	Профилактика травматизма при проведении занятий на лыжах.	1	1		08.09	
3-4	Уход за лыжным инвентарем. Лыжные мази и их применение. Кросс, игры.	2	1	1	13.09 15.09	
5-6	Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий.	2	1	1	20.09 22.09	
Основы техники лыжных гонок (10)						
7-8	Содержание и методика обучения ходьбе на лыжах.	2	1	1	27.09 29.09	
9-10	Лыжное оборудование.	2	1	1	04.10 06.10	

11-14	Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах	4		4	11.10 13.10 18.10 20.10	
15-16	Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах	2	2		25.10 27.10	
Специальная и общефизическая подготовка (52)						
17-26	Обучение ходьбе на лыжах, имитация классических ходов	10	2	8	01.11 03.11 08.11 10.11 15.11 17.11 22.11 24.11 29.11 01.12	
27-28	Ступающий шаг без палок.	2		2	06.12 08.12	
29	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1		1	13.12	
30	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1		1	15.12	
31-32	Скользящий шаг без палок.	2		2	20.12 22.12	

33-50	Ходьба на лыжах: 1.Подъём ступающим шагом. 2.Спуск в высокой стойке. 3.Скользящий шаг с палками. 4.Торможение «плугом» и «упором».	18		18	27.12 29.12 03.01 05.01 10.01 12.01 17.01 19.01 24.01 26.01 31.01 02.02 07.02 09.02 14.02 16.02 21.02 23.02	
51	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1		1	28.02	
52	Подъём на небольшие склоны и спуск в основной стойке.	1		1	02.03	
53-54	Подвижные спортивные игры на лыжах	2		2	07.03 09.03	
55	Одноопорное скольжение.	1		1	14.03	
56	Подъём «лесенкой», спуск с горы в низкой стойке.	1		1	16.03	
57	Прохождение дистанции до 2 км.	1		1	21.03	

58	Промежуточная аттестация	1		1	23.03	
60-68	Подвижные и спортивные игры	10		10	28.03 30.03 04.04 06.04 11.04 13.04 18.04 20.04 25.04 27.04	
Всего	68		10	58		