

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»

«Рассмотрено»

протокол № 1 от 28.08.2020г.

заседания ШМО

Руководитель ШМО  Неросова С.В.

«Согласовано»

протокол № __1__ от 31.08.2020г.

заседания НМС

Председатель НМС  Губогло З.И.

«Утверждено»

приказ № 327-о от 01.09.2020г.

Директор школы  Сивицкая Е.А.



Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Лыжная подготовка»

Педагогический работник: Копылов Андрей Николаевич, учитель физической культуры

Класс: 5-9 класс

Срок реализации: 1 год

Разработана на основе: Общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Лыжная подготовка»
(лицензия № 0000674, выданная Департаментом образования Администрации ЯНАО "20" августа 2014 г.)

Салехард
2020 год

Пояснительная записка

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- содействовать гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовка к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Описание места предмета в учебном плане

В учебном плане МБОУ СОШ № 2 г. Салехард на изучение предмета «Лыжная подготовка» в 5-9 классах выделяется 105 часов, 3 часа в неделю, 35 учебных недель.

Планируемые результаты освоения курса

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 ЯНАО;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

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

Содержание учебного курса

Теоретическая подготовка

1. 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.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на 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

3. 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. Краткие сведения о воздействии

физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение 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 для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах 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 в 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Теоретические сведения	в процессе занятий
2	Общая физическая подготовка.	24
3	Специальная физическая подготовка.	24
4	Техническая подготовка.	46
5	Контрольные упражнения и соревнования.	11
	Итого	105

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Раздел,модуль,тема	Дата планируемая	Коррекция
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.		
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		
3	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		

4	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.		
5	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.		
6	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.		
7	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.		
8	Общая физическая подготовка.		
9	Общая физическая подготовка.		
10	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		
11	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		
12	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.		
13	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.		
14	Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
15	Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
16	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.		
17	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.		
18	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».		

19	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».		
20	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».		
21	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».		
22	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка.		
	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка.		
24	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.		
25	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000		
26	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.м.		
27	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках.		
28	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.		
29	Попеременный двушажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.		
30	Попеременный двушажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.		
31	Попеременный двушажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.		

32	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».		
33	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.		
34	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000		
35	Скольльзящий шаг. Схема движения. Стойка.		
36	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.		
37	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.		
38	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.		
39	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.		
40	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.		
41	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.		
42	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.		
43	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».		
44	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.		

45	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.		
46	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.		
47	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.		
48	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.		
49	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.		
50	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.		
51	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.		
52	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.		
53	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.		
54	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.		
55	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.		
56	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.		
57	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000		
58	Попеременный двушажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.		

59	Попеременный двушажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.		
60	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».		
61	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.		
62	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.		
63	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.		
64	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.		
65	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.		
66	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.		
67	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».		
68	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке.		
69	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.		
70	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.		

71	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.		
72	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.		
73	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.		
74	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.		
75	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.		
76	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.		
77	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.		
78	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.		
78	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.		
79	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.		
80	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.		
81	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.		

82	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.		
83	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.		
84	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.		
85	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.		
86	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.		
87	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.		
88	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.		
89	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.		
90	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.		
91	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».		
92	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».		
93	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.		
94	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.		
95	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье		

	по канату в три приёма.		
96	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.		
97	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты».		
98	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты».		
99	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».		
100	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».		
101	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
105	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		