

Отдел образования Тальменского района Алтайского края
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №1»
Тальменского района Алтайского края

СОГЛАСОВАНО:

МО Учителей физической
культуры _____

М.Н. Кондратенко

Протокол №_1_ от
28 августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по
ВР _____

О.Г.Касаткина

29 августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ТСОШ №1

Е.П. Зарубин

Приказ №_85_ от 30 августа
2024 г.



Дополнительная образовательная программа
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(МАЛЬЧИКИ 11-14 ЛЕТ)

на 2024-2025 учебный год

Составитель: учитель физической культуры
Макотра С.Г.

Тальменка 2024

I.

Пояснительная записка

В настоящее время лыжные гонки, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к лыжным гонкам позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по лыжным гонкам существуют. Речь идет в первую очередь о повышении уровня лыжных гонок в обычных общеобразовательных и спортивных

школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе лыжные гонки, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия лыжными гонками на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время занятий стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В лыжных гонках постоянно изменяется рельеф местности. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор действий в зависимости от рельефа и погодных условий.

Обучение сложной технике основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений и навыков. Специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Начальный курс лыжных гонок представлен «Школой технико-тактической подготовки».

Количество занятий- 70 часов, при разовых занятиях в неделю, продолжительностью 1 час.

Программа курса лыжных гонок для мальчиков 11-14 лет составлена на основе пособия А. Прокуророва «Юный лыжник», Москва, «Физкультура и спорт»

Цели и задачи.

Цели:

1. Снабдить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях, входящих в «Школу технико-тактической подготовки лыжника».
2. Содействовать укреплению здоровья юношей 11-14 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о «Школе технико-тактической подготовки лыжника».
2. Обучить основам техники передвижения на лыжах.
3. Научить обучающихся применять полученные знания в тренировочной и спортивной деятельности.

II. Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями техника передвижения, коньковый ход, классический ход. Знать историю возникновения лыжных гонок. Знать гигиенические требования занятий лыжными гонками и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила соревнований.

Контрольные нормативы в беге на 30 м.

возраст	мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	5,7	5,5	6,4
12 лет	5,5	5,3	6,2
13 -14 лет	5,4	5,2	6,0

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст		
		11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
1	Прохождение дистанций классическим ходом	2 км	3 км	5км
2	Прохождение дистанций коньковым ходом	2 км	3км	5км

III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема.	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Основы знаний.	6	6	
2	Общая физическая подготовка	8	2	6

3	Специальная физическая подготовка	8	2	6
4	Коньковый ход	12	2	10
5	Классический ход	12	2	10
6	Соревновательная деятельность	8	2	6
7	Игровая деятельность.	16		16
Итого:		70	16	54

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний – 6 часа

- а) история возникновения лыжных гонок;
- б) гигиенические требования к местам занятий лыжными гонками и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование лыжной базы;
- в) правила соревнований.

2. ОФП – 8 часа

- а) отжимание;
- б) подтягивание;
- в) многоскок;
- г) спортивные игры.

3. СФП – 8 часа

- а) имитация техники лыжных ходов без палок;
- б) имитация техники лыжных ходов с палками;
- в) ускорение на отрезках.

4. Коньковый ход 12 часов

5. Классический ход – 12 часа

6. Соревновательная деятельность – 8 часов

- а) подготовка инвентаря, мази, парафин;
- б) правила соревнований.

7. Спортивные игры – 16 часов

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения лыжных гонок. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий лыжных гонок и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием лыжной базы. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами соревнований. Изучая таблицы и наглядные пособия

учащийся получают представления о технике и тактике. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы

Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Помещение лыжной базы;
- Лыжный инвентарь.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Журнал «Лыжный спорт»**
- 2. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.**
- 3. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.**
- 4. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.**
- 5. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2012 г.**
- 6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.**
- 7. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 2004 год.**