

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Ачитская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

Рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол №6 от 30.08.2024 г.



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжная подготовка»**

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель: Тукачёва З.А.
педагог дополнительного образования
должность

п.Ачит

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Содержание программы	4
3. Учебно-тематический план.....	7
4. Календарный учебный график	9
5. Материально-техническое обеспечение программы.....	9
6. Формы промежуточной аттестации.....	10
7. Используемая литература	11

1.Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

1.1 Нормативные правовые основы.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

-Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

-Федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12. 2014г. № 1599.

-ФАООП УО (вариант 1 для обучающихся с легкой умственной отсталостью), приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г №1026.

-Адаптированной основной общеобразовательной программы ГБОУ СО «Ачитская школа-интернат».

Направленность программы.

Образовательная программа «**Лыжная подготовка**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Дополнительная образовательная программа «Лыжная подготовка» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Цель программы

Формирование у детей мотивации здорового образа жизни, приобщение детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи

Образовательные:

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Санкт- Петербург;
5. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

2. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Инструктаж по охране труда

Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости

3. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

4. Игры на лыжах

Теория: Правила игр: «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», «Догони преподавателя», эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного

хода. Шаговая имитация с учебной целью.

6. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:

6.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

6.2. Общеразвивающие упражнения

6.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

6.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

6.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

6.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

6.2.5. Упражнения в равновесии;

6.2.6. Легкоатлетические упражнения.

6.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

7. Подвижные игры

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Практика. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

8. Кроссовая подготовка

Теория. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

9. Контрольные проверки, соревнования ,спортивные турниры и праздники.

Адресат программы: учащиеся 7-16 лет

Объем и срок реализации программы:

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям и с согласия родителей.

Продолжительность занятия – 40 мин.

Периодичность в неделю – 1 раз

Количество часов в год - 34

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

Формы и методы проведения занятий

1. Беседы, инструктажи;
2. Практические занятия;
3. Соревнования, контрольные прикидки;
4. Эстафеты, подвижные игры;
5. Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;
6. Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка. Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

3. Организационно – педагогические условия реализации программы

Программа занятий составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

Программа важна тем, что гармоничное развитие занимающихся, являются необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и командную работу с разновозрастными детьми от 7 до 16 лет.

Количественный состав группы от 10 до 12 человек.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов	Дата
1	Вводное занятия Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	1	
2	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России	1	
3	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	1	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	
5	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1	
6	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	1	
7	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	
8	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	
9	Значение и способы закаливания.	1	
10	Инструкторская и судейская практика.	1	
11	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	1	
12	Общая физическая подготовка.	14	
13	Специальная физическая подготовка.	3	

14	Техническая подготовка	2	
15	Контрольные упражнения и соревнования.	4	
	ИТОГО	34	

Планируемые результаты.

Предметные

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой
- общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
- элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно- спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.
- по истечении срока обучения (1 год) по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

Личностные

- Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

Календарный учебный график

**дополнительной общеразвивающей программы
«Лыжная подготовка»
на 2024 – 2025 учебный год**

Этапы образовательного процесса	
Начало реализации программы	01.09.2024
Окончание реализации программы	31.05.2025
Режим занятий	1 раз в неделю по 1 часу
Входной мониторинг	сентябрь
Текущий контроль	декабрь
Сроки промежуточной аттестации освоение программного материала	апрель
Итоговая аттестация	май
Продолжительность учебных занятий	34 часа

Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое обеспечение должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества, отвечающая современным запросам общества.

Для занятий необходимо занимающемуся:

- Спортивная форма для улицы: куртка, шапка, брюки, перчатки
- Лыжи гоночные, палки лыжные, ботинки лыжные, чехол для лыж

Для проведения занятий педагогу необходимо:

- Зал для занятий (ОФП) в морозную погоду;
- Спортивная экипировка;
- Свисток;
- Лыжный инвентарь
- Инвентарь (мячи б/больные, теннисные, волейбольные, фишки, конусы ит.п.)

Требования к одежде при занятии лыжным спортом.

Одежда для занятий на лыжах должна быть лёгкой, тёплой, не стесняющей движений. Занятия лыжной подготовки должны проводиться при температуре не ниже - 15° С со скоростью ветра не более 3м/сек. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки -

варежки. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

Формы промежуточной аттестации

Школьные, районные, областные соревнования

Оценочные и методические рекомендации

Оценочные рекомендации

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Практическая подготовка

- Наблюдение осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Самостоятельное проведение игр проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Соревнования – проводится в конце первого полугодия среди девочек и мальчиков.

Уровни практической подготовки:

- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не может выполнить технические приемы и действия.
- Средний уровень (2 балла) - ребёнок выполняет приемы и действия с ошибками
- Высокий уровень (3 балла) - ребёнок без замечаний выполняет приемы и действия

Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.

№ п/п	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение в программу.	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия.	Лыжный инвентарь, спортивный инвентарь	Тестирование; опрос;
2.	Общая специальная подготовка	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия. Групповые, индивидуальные учебно-тренировочные занятия	Лыжный инвентарь, спортивный инвентарь	Тестирование
3.	Технические приемы:	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия. Групповые, индивидуальные учебно-	Лыжный инвентарь, спортивный инвентарь	Тестирование

		тренировочные занятия		
4.	Контрольный тест	Контрольный тест	Лыжный инвентарь, спортивный инвентарь	Анализ

Список литературы

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: Методика преподавания: учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М.: АСЕДЕМА, 1999. –208с.
2. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство / Н. Браун. Пер. с англ. А. Немцов. – Мурманск: 2004. – 168 с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.
4. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
5. Манжосов, В.Н Лыжный спорт: учебное пособие для вузов / В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов. – М.: Высшая школа, 1979. – 151 с.
6. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: очерки теории и методики / В.Н Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
7. Правила соревнований по лыжным гонкам. – Минск.: Полиграфический центр МВД, 2008. – 100 с.
8. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с.
9. www.fis-ski.com.