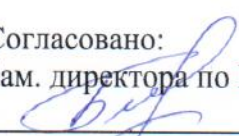


Комитет по образованию и делам молодежи администрации Алтайского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Алтайская средняя общеобразовательная школа №5

Согласовано:
Зам. директора по ВР



(И.С. Беляева)
« 31 » 08 2017 г.

Утверждено:
Директор МБОУ АСОШ №5



(О.В. Саначина)
« 31 » 08 2017 г.



**Рабочая программа спортивной секции
«Лыжная подготовка»**

**Учителя высшей квалификационной категории
Ревякина Александра Анатольевича**

с. Алтайское
2017 г.

Пояснительная записка

Целью проведения занятий по лыжной подготовке в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми занятий по лыжной подготовке 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. Достижение цели занятий по лыжной подготовке в школе обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Лыжная подготовка занимает важное место в программах для уроков по физической культуре и для занятий спортом. На занятиях по лыжной подготовке ученики изучают основы техники передвижений на лыжах. Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, сдача контрольных нормативов. Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории лыжного спорта, о гигиене лыжника, об инвентаре, технике и тактике лыжника-гонщика и т.д. на практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, развиваются специальные качества необходимые лыжнику. Главная цель занятий в кружке –разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых лыжникам. Применение на занятиях силовых упражнений позволяет повысить уровень силовой подготовке для упражнений на подтягивание и отжимание. Увеличение объема кроссовой подготовки позволят повысить уровень беговой выносливости на длинные дистанции. Для стремительного роста результатов в лыжных гонках нужно постоянно менять методики тренировки, применяя методы повторного упражнения, круговой тренировки. Практика выдвигает новые варианты построения тренировочного процесса. Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Теоретические знания выдаются в начале практических занятий.

Тематический план занятий

№	Тема занятий	Кол. часов	учебная неделя
1	Обще-физическая подготовка		
	-легко-атлетическая подготовка	4	1
	-силовая подготовка	4	2
	-упражнения с лыжными палочками	4	3
	-упражнения с эспандером	4	4
	-общеразвивающие упражнения	4	5
	-спортивные и подвижные игры	4	6
	-упражнения на выносливость	4	7
	-упражнения на быстроту	4	8
-упражнения на лыжероллерах	4	9	
2	Специальная физическая подготовка:		
	-развитие координации движений	4	10
	-развитие гибкости	4	11
	-развитие силовых качеств спец упражнениями	4	12
	-развитие выносливости спец упражнениями	4	13
-развитие быстроты и внимания спец упражнениями	4	14	
3	Техническая подготовка:		
	-техника классических ходов	4	15
	-переход с одного хода на другой	4	16
	-техника коньковых ходов	4	17
	- переход с одного хода на другой	4	18
	-преодоление подъемов	4	19
	-преодоление спусков	4	20
	-способы поворотов на лыжах	4	21
-способы торможения на лыжах	4	22	
4	Тактическая подготовка:		
	-бег по дистанции	4	23
	-обгон на равнине	4	24
	-обгон на подъеме	4	25
	-обгон на спуске	4	26
-старт в эстафете	4	27	
5	Обще-физическая подготовка повторение:		
	-легко-атлетическая подготовка	4	28
	-силовая подготовка	4	29
-спортивные и подвижные игры	4	30	
6	Специальная физическая подготовка:		
	-развитие координации движений	4	31
	-развитие гибкости	4	32
	-развитие силовых качеств спец упражнениями	4	33
	-развитие выносливости спец упражнениями	4	34
-развитие быстроты и внимания спец упражнениями	4	35	

Календарно-тематическое планирование занятий по лыжному спорту

№	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Обще-физической подготовка	1	47	48
2	Специальная физическая подготовка	1	39	40
3	Техническая подготовка	1	31	32
4	Тактическая подготовка	1	19	20
5	Всего			140
6				
7				