

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Гимназия №6»

Приволжского района г. Казани

О.Н.Баклашова



Рабочая программа

«Голубая снежинка»

Для учащихся 4-5 классов

Учитель ФК Кокуркина Л.С.

2020-2021 учебный год

Казань 2020

## Пояснительная записка

Актуальность данной программы определяется тем, что лыжная подготовка является средством развития у школьников основных двигательных качеств и навыков. В данной программе для группы СОГ предложены начальные способы, специальные подготовительные упражнения для овладения техникой одноопорного скольжения, сцепление лыж со снегом, изложена методика постепенного овладения техникой лыжных ходов от простого к сложному, показана динамичность двигательной деятельности в связи с необходимостью приспособления к вариативным, естественным природным условиям.

### Задачи:

1. Укрепление здоровья;
2. Привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности.
4. Овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
5. Воспитание черт спортивного характера;
6. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Программа рассчитана на занятия с учащимися как в спортивных залах и площадках (О.Ф.П., подвижные игры, круговая тренировка, имитационные упражнения лыжника), так и в условиях зимних трасс в течении 60 минут, один раз в неделю.

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СОГ.

Тема:

Теоретическая подготовка.

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки; краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. (1 час)

2. Характеристика лыжных ходов, соревнования по лыжным гонкам. (1 час)

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка. (10 часов)

2. Специальная физическая подготовка. (10 часов)

3. Техническая подготовка. (10 часов)

4. Контрольные упражнения и соревнования. (4 часа)

**Программный материал:**

**Теоретическая подготовка.**

1. Вводное занятие:

Порядок и содержание работы секции, эволюция лыж и снаряжения лыжника, популяризация лыжных гонок в России.

Правила поведения к месту занятия, правила ухода за лыжами и их хранения, правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях.

Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Основные классические способы передвижения на лыжах. Типичные ошибки при освоении техники лыжных ходов. Подготовка к соревнованиям и правила поведения на соревнованиях.

**Практическая подготовка:**

1. Общая физическая подготовка: комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

2. Специальная физическая подготовка: имитационные упражнения, кроссовые подготовки, ходьба на лыжах и без лыж.

3. Техническая подготовка: обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами специальным подготовительным упражнением, обучение горной технике, знакомство с элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования: упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности, участие в четырех соревнованиях по ОФП в годичном цикле и лыжным гонкам в годичном цикле.

