

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр «Поиск» (МБУ ДО «Центр «Поиск»)

Рассмотрена и принята на
заседании методического совета
от «13» сентября 2018 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:
Директором МБУ ДО
«Центра Поиск»

 А.В. Попова
Приказ № 58-01/18 » 13 сентября 2018 г.

АДАПТИРОВАННАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Лыжная подготовка»

(для детей с ограниченными возможностями здоровья)

Возраст детей: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Программу составил:
Толстов Иван Васильевич,
Педагог дополнительного образования

с.Саранпауль, 2018 г.

Паспорт программы

1. Наименование	Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка»
2. Направленность	Физкультурно-спортивная
3. Уровень	Базовый
4. Педагоги, работающие по программе	Толстов Иван Васильевич, тренер-преподаватель
5. Срок реализации	1 год
6. Источник финансирования	МБУ ДО «Центр «Поиск»
7. Возраст обучающихся	6-18 лет
8. Цель программы	привлечение детей с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у них знаний, умений и навыков в лыжном спорте с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.
9. Нагрузка в неделю	три занятия в неделю продолжительностью 1 час
10. Наполняемость группы	2 человека

Пояснительная записка

Основная задача, стоящая перед государством и обществом в целом в отношении детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами – создание надлежащих условий и оказание помощи в их социальной реабилитации и адаптации, подготовке к полноценной жизни в обществе. В связи с этим приобретает особую важность и необходимость значительное повышение роли системы дополнительного образования в развитии, воспитании и обучении детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Программа по лыжной подготовке имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Лыжный спорт - это радость, здоровье, долголетие. Это не гонка за призами, хотя получать награды за победы на лыжне очень приятно. Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность. Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Лыжный спорт - включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Основная задача тренера-преподавателя заключается в том, чтобы умело в полном объеме и грамотно донести данную информацию до воспитанников. Выявить спортивные наклонности у детей в дальнейшем их развивать и направлять на профессиональный уровень.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Уровень программы - базовый.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей с ограниченными возможностями здоровья 6-18 лет способных к преодолению трудностей любого характера.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Актуальность данной программы

Данная программа актуальна, так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во

внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивная секция по лыжному спорту. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Программа по лыжной подготовке необходима для детей с ограниченными возможностями здоровья, так как она способствует адаптации таких детей, создает условия для их полноценной жизни, помогает заполнять свободное время детей интересным и полезным содержанием. Реализация программы способствует расширению кругозора, сферы общения, становлению личности детей с ОВЗ, компенсаторному развитию их способностей, повышению физической активности детей с ОВЗ, Задача секции лыжного спорта – выявить и развивать спортивные наклонности у детей среднего школьного возраста (6-18 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 6 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию, имеющие разрешение от родителей и допущенные участковым врачом. Предварительного отбора для занятий в секции не проводится. Обучение в секции предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков. Поэтому желательно последовательно переходить от одного года занятий к другому.

У ребёнка развиваются мышцы, совершенствуются ориентировка в пространстве и координация движений, что особенно важно для развития детей с ОВЗ. Занятия на воздухе способствуют интенсивной деятельности сердца и легких. В детском саду обучение ходьбе на лыжах начинается со второй младшей группы. ... Дети овладевают умением сохранять равновесие на лыжах, учатся передвигаться ступающим шагом без палок, что подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. При ходьбе без палок легче сосредоточить внимание ребёнка на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия.

У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам. Эти дети часто болеют, у них низкая степень сформированности двигательных навыков, отсутствие автоматизации движений, так как низкий уровень развития восприятия, внимания и памяти. Обучение ходьбе на лыжах помогает развить психомоторные качества. Ребёнок преодолевая трудности, воспитывает свои волевые качества, закаляется. Использование лыж помогает развивать координацию движений. Вовремя ходьбы, приставным шагом, скольжения,

подъёма на горку, дети координируют движение рук и ног, а также укрепляют мышцы ног и спины. Развивается память и внимание: дети запоминают последовательность движений. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

Объем программы - итого: 99 часов на один год обучения.

Состав - 2 человека.

Формы обучения - очная, групповая, индивидуальная. Виды обучения – тренировки, соревнования, походы, беседы, занятия, игры, мастер-классы.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1 часу (45 минут с перерывом 15 минут).

Цель:

– привлечение детей с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у них знаний, умений и навыков в лыжном спорте с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

- познакомить с основами техники выполнения физических упражнений;
- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой);
- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов

(отдельных видов легкой атлетики);

- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Содержание программы.

Данная образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей, среди разновозрастной категории.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика (сентябрь, октябрь)
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь – март)

3. Переходный:

- легкая атлетика (март – май)

Срок реализации программы – один год.

Основной формой обучения

являются групповые, учебно-тренировочные занятия.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе, воспитанники должны:

Знать / понимать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

– формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

– требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом (легкой атлетике);

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов(легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни;
- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

**Учебно-тематический план для каждой группы
на 2018-2019 учебный год (99 часов)**

№	Тема	Количество часов		
		теор ия	практ ика	всего
1.	Модуль «<u>Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России</u>» (сентябрь, октябрь, ноябрь)			
1.	вводное занятие. Развитие лыжного спорта	1	-	1

	(легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира и ОФП.			
2.	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника, ОФП	1	-	1
3.	Основы техники лыжных гонок	1	-	1
4.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	-	11	11
5.	Правила техники безопасности и оказание ПМП	1	1	2
6.	Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.	1	-	1
7.	ОФП	-	13	13
Того часов по модулю: 30 часов.				
2. Модуль «Специальная-физическая подготовка» (декабрь, январь, февраль, март, апрель, май)				
8.	СФП	-	29	29
9.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика	-	24	24
10.	Подготовка к соревнованию	Согласно календарному плану		
10.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
11.	Выполнение контрольных требований и нормативов	-	6	6
12.	Культурно-массовая работа	-	10	10
Итого часов по модулю: 69 часов.				
Итого часов по программе первого года: 99 часов.				

**Содержание учебно-тематического плана
на 2018-2019 учебный год**

1. Модуль «Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России»

Тема 1. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

Тема 2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна,

гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

Тема 3. Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

Тема 4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

Тема 5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

Тема 6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристику современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта. Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.

Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

В результате обучения дети должны знать и уметь:

1 модуль.

- гигиену занятий и режим дня спортсмена лыжника
- историю лыжного спорта
- основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов.
- правила техники безопасности и оказание ПМП
- знать значение общей физической подготовки как основы спортивного совершенства.

2. Модуль «Специальная-физическая подготовка»

Тема 8. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

Тема 9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

Тема 10. Участие в соревнованиях.

Школьных, районных, поселковых, областных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Тема 11. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

Тема 12. Культурно-массовая работа.

Проведение вечеров, туристических походов (однодневных, многодневных, экскурсий, посещение выставок, музеев, соревнований), проведение спортивных соревнований.

В результате обучения дети должны знать и уметь:

2 модуль.

- знать значение специальной физической подготовки как основы спортивного совершенства;
- характеристику современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта;

- лыжные мази;
- обработка и наложение грунта и мази на лыжи;
- владеть техникой лыжных движений;
- знать спортивные игры.

Формы аттестации и оценочные материалы

По теории «Основы знаний»: доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений)

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам школьных, районных, областных (не менее 5 раз в год).

Эффективность программы отслеживается по итоговой диагностике, выполнению контрольных упражнений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Качество полученных знаний, умений и навыков проверяется через итоговый контроль.

Список литературы к программе

1. Методические рекомендации для педагогов. В.В. Черкасов. ТГПИ им Менделеева 1997.
2. «Созревание висцеральных функций в развивающемся организме» Ю.Г. Диева. ТГПИ им. Менделеева 1996.
3. «Методика уроков», Г.П.Богданова, М. учебник.»Физическая культура в школе» 1971.
4. «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» Е.Н. Литвинов, М.Я.Виленский, Б.И.Туркунов, Министерство образования РФ- 1996.
5. Журнал «Сельская школа» № 6-2004г.
6. Журнал «Вестник образования России»-№11. 2008г.
7. «Практический журнал для учителя» № 5, 1993г.
8. Методическое пособие «Средства и методы спортивной тренировки» Н.Я. Городничева., Г.И. Семенова г. Тобольск 1997г.
9. «Лыжный спорт учебник» Т.И Раменская, А.Г Баталов./ Москва.

Издательство «Флинта», издательство «Наука».

10. «Лыжная подготовка» А.П. Олюнин, Г.Б. Чукардин, Н.И. Семенов/ Санкт- Петербург 2003 г.
11. «Учись ходить на лыжах» Преображенский В. С. – М.: Сов.спорт, 1989.
12. «Спортивные и подвижные игры» Железняк Ю.Д – М.: ФиС, 1984.
13. «Самостоятельные занятия учащихся по ФК.» Мейксон Г.Б. – М.: Просвещение, 1986 г.

14. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида 5 – 9 классы: под ред. Мозговой В.М, «Просвещение», 2009г.
15. Мозговая В.М. «Уроки физической культуры. Поурочное планирование».
16. Л.Н. Макаров «Легкая атлетика», Москва, «Просвещение», 1990г.
17. «Ура физкультура!». Е.Н. Литвинов. Москва, «Просвещение», 1996г.
18. «Школьный год без хлопот» М. Константинова. Ростов – на – Дону, 2001г.
19. «Поурочные разработки по физкультуре». В.И. Ковалько, Москва, «Вако», 2005г.
- 20 «Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников». «Айрис.Пресс». Москва, 2006г.
21. В.М. Качалкин «Методика физического воспитания». Москва, «Просвещение», 1998г.