

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Д.КАЗМАШЕВО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АБЗЕЛИЛОВСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г. Руководитель ШМО: <u>Зайнутдинов Р.Р.</u>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР <u>Аюпова Р.И.</u> « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.	Директор <u>Атауллин З.В.</u> Приказ № <u>09</u> от « <u>09</u> » <u>09</u> 2023 г.
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Лыжные гонки»

для 5 и 11 класса

Якупова Азата Ражаповича

2023 год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

1) Федерального компонента государственного образовательного стандарта, приказ Министерства Образования РФ №1089 от 05.03.2004; с изменениями приказ №164 от 03.06.2008; приказ №320 от 31.08.2009; приказ №427 от 19.10.2009; приказ №39 от 24.01.2012; приказ №69 от 31.01.2012;

2) Закона «Об образовании в РФ», от 29.12.2012 №273-ФЗ;

3) Закона «Об образовании в РБ», от 01.07.2013 №696-з;

4)- Авторской программы - Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов /В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. –М.: Просвещение, 2014

Срок реализации программы – 2 года

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5 и 11 классов (возраст учащихся – 12 и 16 лет).

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ д. Казмашево внеурочная деятельность «Лыжная подготовка» рассчитана: 5 класс на 35 недель по 1 часу в неделю, 11класс на 35 часов по 1 часу в неделю.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение лыжной подготовкой.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям лыжной подготовкой;
- формировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

- развить физические способности;
- раскрыть потенциал каждого ребенка;
- развить морально-волевые качества;
- развить внимание, мышление.

Воспитательные:

-воспитать нравственные, эстетические и личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Актуальность занятий лыжной подготовкой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения

достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу раздела по лыжной подготовке, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники лыжных ходов, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по лыжной подготовке.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

-*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

-*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил соревнований по лыжному спорту;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения на лыже.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия лыжной подготовкой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Планируемые результаты уровня подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лыжная подготовка» курса учащиеся должны

характеризовать:

- значение лыжного спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение лыжных ходов;
- правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой;
- названия разучиваемых лыжных ходов;
- технику выполнения предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности судей.

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к **одежде** и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Совершенствование передвижения коньковым ходом.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по лыжным гонкам.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза.

Форма организации учебных занятий – внеурочные занятия, соревнования, спортивные игры.

тематическое планирование по лыжным гонкам

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. ОФП.	3
2	ОФП. Кросс. Игры	3
3	ОФП. Эстафеты. Игры	3
4	Специальная физическая подготовка. ОФП	3
5	Специальная физическая подготовка. ОФП	3
6	Специальная физическая подготовка	3
7	Специальная физическая подготовка	3
8	Специальная физическая подготовка	3
9	Выбор инвентаря, одежды, лыж. Беседа «История лыжного спорта»	3
10	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости	3
11	Беседа «Характеристика мазей и парафинов». Техника лыжных ходов.	3
12	Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы	3
13	Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы	3
14	Техника коньковых ходов. Эстафета.	3
15	Техника коньковых ходов. Беседа «Выдающиеся лыжники России»	3
16	Отработка техники лыжных ходов. Развитие выносливости	3
17	Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км. Беседа «Смазка лыж»	3
18	Развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы	3

19	Специальная физическая подготовка. Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам»	3
20	Контрольное занятие	3
21	Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы.	3
22	Техника ходов. Развитие скоростных качеств.	3
23	Горнолыжная техника. Беседа «Правила соревнований!»	3
24	Техника ходов. Горнолыжная подготовка	3
25	Техника ходов. Горнолыжная подготовка	3
26	Техника ходов. Горнолыжная подготовка	3
27	Техника ходов. Горнолыжная подготовка	3
28	Техника лыжных ходов. Равномерное передвижение по лыжне	3
29	Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам». ОФП	3
30	ОФП. Беседа «Профилактика травматизма»	3
31	ОФП. Специальная физическая подготовка	3
32	ОФП. Специальная физическая подготовка. Игры	3
33	ОФП. Специальная физическая подготовка. Кросс. Игра	3
34	ОФП. Специальная физическая подготовка. Игра	3
35	ОФП. Специальная физическая подг.	3
36	ОФП. Специальная физическая подготовка. Игра	3
37	ОФП. Специальная физическая подготовка. Кросс. Игра	3
38	ОФП. Специальная физическая подг.	3

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» 9 класс – 35 часов

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	1		
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1		
3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1		
4	Специально физическая подготовка. Кросс. Игры.	1		
5	Общая физическая подготовка. Кросс.	1		
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1		
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Имитация	1		

	лыжных ходов.			
8	Бег 15мин. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
9	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры	1		
10	Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1		
11	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол», «Футбол».	1		
12	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка лыжника. ОФП.	1		
13	Коньковый ход. Схема движения. Развитие выносливости.	1		
14	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Техника классических ходов.	1		
15	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Техника классических ходов.	1		
16	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Развитие выносливости	1		
17	Передвижение по учебной лыже попеременным двухшажным ходом. Преодоление спусков, подъемов. Беседа «История лыжного спорта».	1		
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыже с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Развитие выносливости. Беседа «Лыжные мази»	1		
19	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. Беседа «Лыжный инвентарь».	1		
20	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Беседа «Самоконтроль»	1		
21	Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Беседа «Одежда	1		

	лыжника»			
22	Контрольная гонка. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1		
23	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. Эстафета.	1		
24	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	1		
25	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	1		
26	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	1		
27	Равномерное передвижение до 5 км.	1		
28	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. Игры.	1		
29	Контрольные соревнования. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.	1		
30	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1		
31	Развитие координационных способностей. Беседа «Популярность лыжных гонок в России».	1		
32	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.	1		
33	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра	1		
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	1		
35	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1		