

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»

Принято педсоветом МОУ «СОШ №33»
Протокол №1
от 30 августа 2023 г.

Утверждено
приказом директора
МОУ «СОШ №33» № 402
от 31 августа 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Лыжные гонки»
5-8 классы**

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

г. Вологда
2023

Программа рассчитана на 1 год обучения. Программа предусматривает **34** часа в год при 1 часовой нагрузке в неделю. Периодичность занятий-1 раз в неделю. Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с общепринятой периодизацией (подготовительный и соревновательный периоды).

Цель данного курса: научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах.

Основные задачи курса:

Предметные

- вооружение знаниями по истории развития лыжных гонок, правилам соревнований;
- обучение учащихся технике движений ;
- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.

Оздоровительные

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.

Личностные

- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по лыжным гонкам.

Содержание программы

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством лыжных гонок;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по лыжам, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т.е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и лыжных гонок в частности.

Содержание программного материала

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 па 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.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лыжных гонках;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжные гонки», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лыжным гонкам.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития лыжных гонок в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития лыжных гонок в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по лыжным гонкам, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о лыжных гонках, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

Ожидаемые результаты

В конце обучения обучающиеся научатся:

1. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
2. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона из разученных способов;
3. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
4. применять лыжные мази
5. оказывать первую помощь при обморожениях и потертостях.

В конце обучения обучающиеся получат возможность научиться:

1. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
2. выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
3. выполнять передвижения на лыжах коньковым ходом.

Формы проведения занятий:

Беседы, спортивные игры, спортивные соревнования, экскурсии.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Краткие исторические	1	Развитие социальнозначимых	Российская электронная

	<p>сведения в возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Беговые, прыжковые упражнения, ОРУ.</p>		<p>отношений школьников: -соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; -быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. Реализация воспитательного потенциала урока предполагает: -- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в</p>	<p>школа. https://resh.edu.ru/</p>
2	<p>Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам. Соблюдение температурного режима. Инвентарь, одежда, обувь лыжника. Использование дополнительного инвентаря на уроках. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Беговые, прыжковые упражнения, имитация работы рук и ног (имитация лыжных ходов), ОРУ, подвижные игры – футбол.</p>	1		<p>Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/</p>
3	<p>Предупреждение и профилактика возможных травм и обморожений во время занятий на лыжах. Специальная физическая подготовка. Кросс по стадиону 2-3 км. Беговые упражнения, шаговая имитация без палок в подъем. Игра в баскетбол.</p>	1		<p>«ЯКласс» .https://www.yaklass.ru/</p>
4	<p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.</p>	1		<p>Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/</p>

	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности до 5 км. ОРУ, ОФП.		классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; -демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.	
5	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км. Беговые, прыжковые упражнения, ОРУ, упражнения на координацию и равновесие для лыжника – гонщика. Эстафеты, игра в футбол (заминка).	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/
6	Олимпийские чемпионы современности. Техническая подготовка. Изучение техники классических ходов. Попеременно двухшажного и бесшажного хода без палок. Обучение одноопорному скольжению.	1	Развитие социальнозначимых отношений школьников: -соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	«ЯКласс» https://www.yaklass.ru/
7	Самые известные олимпийские чемпионы. Техническая подготовка. Повороты переступанием на лыжах с палками. Техника попеременного хода с палками. Подвижные игры на лыжах «Салки».	1	-соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -проявлять миролюбие, не затевать	«ЯКласс» https://www.yaklass.ru/
8	Техническая подготовка. Техника конькового хода с палками. Торможение «плугом» на лыжах с палками.	1	конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; -быть уверенным в себе, открытым и общительным, не	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/
9	Техническая подготовка.	1		

	Прохождение дистанции 3 км на лыжах классическим стилем. Переходы с хода на ход без остановки. Подвижная игра «Санитары».		стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:	
10	Техническая подготовка. Подъем «елочкой» и спуск под уклон с горы. Развитие быстроты. Подвижная игра «На буксире».	1	-- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; -демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.	
11	Специальная физическая подготовка. Скоростная - повторная работа классическим и коньковым ходом. Встречная эстафета.	1	Развитие социальнозначимых отношений школьников: -соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения,	«ЯКласс» https://www.yaklass.ru/
12	Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции коньковым ходом 3 км. Развитие выносливости	1	правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися),	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/
13	Контрольные упражнения и соревнования. Участие в соревнованиях	1	принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -соблюдать правила	

	коньковым и классическим стилем.		личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;	
14	Специальная физическая подготовка. Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка на стадионе (работа по кругу). Подвижная игра «Салки».	2		«ЯКласс» .https://www.yaklass.ru/
15	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Шаговая имитация, попеременная работа рук с резиной. Игровая: лапта, футбол, флаг на башне, точно в цель.	2	-быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. Реализация воспитательного потенциала урока предполагает: -- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; -демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.	
16	Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Подвижная игра в баскетбол.	2		

17	Контрольно-переводные нормативы.	1		
18	Специальная физическая подготовка. Кросс до 2-3 км. Специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие координации, равновесия. Подвижная игра в баскетбол.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/
19	Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения на месте и в движении. Игровая: салки с мячом, футбол, лапта, баскетбол.	2		
20	Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 км, ОРУ.	1		Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/
Итого		34 часа		