

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования городского округа Заречный»
МБОУ ГО Заречный «СОШ №4»

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
истории

Молодых И.Б.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Ёлкина Н.Н.
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Гришина В.С.
Приказ № 94 Од/р от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса внеурочной деятельности
«Лыжная подготовка»
спортивно – оздоровительное направление
5 - 8 класса
основного общего образования
на 2023 – 2024 учебный год

Составила:
Бадина Е.А.,
учитель физической
культуры

г. Заречный
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования 2019 года по комплексной программе физического воспитания учащихся. Рассчитана на 3 часа в неделю.

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секций даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа секции лыжной подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт на уроках физической культуры, соревнованиях и при участии в олимпиаде по физической культуре.

Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных в дополнительном образовании. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Разработанная программа сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

В основе формирования способностей к занятиям лыжным гонкам лежат два главных вида деятельности: это изучение теории и практика.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность программы.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебнотренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников. Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире. Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 8-17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Цели программы «Лыжная подготовка»:

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы «Лыжная подготовка»:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе, учащиеся 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;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;

- выполнять приемы страховки и само страховки;

- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;

- 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.

Содержание программы

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника- спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию

движений.

5. Упражнения в равновесии;

6. Легкоатлетические упражнения.

7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

– координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двушажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся про скользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Тематическое планирование 5 -8 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Практическая подготовка	96
	Итого	105

Тематическое планирование 5 – 8 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1-2	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивном зале и при занятиях на улице и на лыжах стадионе школы.</p> <p>Укрепление здоровья детей и овладение детьми основными элементами техники лыжных ходов.</p>	2	Лекция
3	<p>Личная гигиена, требования к одежде и обуви лыжника.</p> <p>Значение и способы закаливания</p>	1	Лекция
4-6	<p>Значение медицинского осмотра.</p> <p>Значение лыж в жизни народов Севера.</p>	3	Лекция
7	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом	1	Лекция
8	Популярность лыжных гонок в России	1	Лекция
9	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования	1	Лекция
10	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1	Практическое
11-14	<p>Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.</p> <p>Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки,</p>	4	Практическое

	скакалки); Гимнастические упражнения на гимнастическая стенка и скамейка, перекладина. Акробатические упражнения с перекатом в различных положениях		
15-17	Развитие общей выносливости	3	Практическое
18-22	Обучение основам техники лыжных ходов	5	Практическое
23-27	Развитие специальной выносливости	5	Практическое
28-32	Развития силовых способностей	5	Практическое
33-36	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта Эволюция лыж и снаряжение лыжника Обучение подбору лыжного инвентаря Обучение подготовки лыж к занятию	4	Практическое
37-50	Обучения попеременному двухшажному ходу	13	Практическое
51-55	Обучения одновременному бесшажному ходу	5	Практическое
56-60	Обучения одновременному бесшажному ходу	5	Практическое
61-62	Обучения попеременному двухшажному ходу	2	Практическое
63	Беседа о правилах и программы соревнований	1	Лекция
64	Контрольное соревнование на лыжах (классическим ходом)	1	Практическое
65-66	Обучения попеременному двухшажному ходу	2	Практическое
67-68	Городские соревнования на лыжах	2	Практическое

	(классическим ходом)		
69	Обучения одновременному одношажному ходу	1	Практическое
70	Контрольное соревнование на лыжах (классическим ходом)	1	Практическое
71-81	Развитие общей выносливости	11	Практическое
82-86	Обучение основам техники лыжных ходов	5	Практическое
87	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1	Практическое
88-92	Развитие специальной выносливости	5	Практическое
93-97	Развития силовых способностей	4	Практическое
98-101	Развитие общей выносливости	4	Практическое
102-104	Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки);	3	Практическое
105	Беседа об итогах зимнего сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом	1	Лекция
Итого		105	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597657

Владелец Гришина Валентина Сергеевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024