


Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»
Протокол № 16 от 30 августа 2024г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая
средняя школа»
А. А. Подгорних
Приказ № 44 от 30 августа 2024 г.



«Согласовано»:
Зам. директора по ВР:
 Т.Ю. Дружининская
«02.» сентября 2024 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Лыжная подготовка»»»

6 класс

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся –11-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год – 34 ч.

Автор: Настас И.С.учитель физической культуры

МБОУ «Чушевицкая средняя школа»

с.Чушевицы

2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» составлена на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ от «17» декабря 2010 г.;
- ✓ Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Чушевицкая средняя школа»;
- ✓ Годового календарного учебного графика;
- ✓ Плана внеурочной деятельности МБОУ «Чушевицкая средняя школа»
- ✓ Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности

Данная программа, разработана для обучающихся 6 класса МБОУ «Чушевицкая средняя школа»»;

Цель и задачи курса «Лыжная подготовка»

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Общая характеристика курса «Лыжная подготовка»

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию 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 учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Высокий уровень эффективности работы обучающихся может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

Особенности организации учебного процесса

Программа рассчитана на 2024-2025 учебный год, 34 ч. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. В реализации программы принимают участие мальчики и девочки.

Возрастная группа: программа ориентирована на обучающихся 6 классов МБОУ «Чушевицкая средняя школа»»

Планируемые результаты курса «Лыжная подготовка»

Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- ✓ овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Контроль и оценка планируемых результатов

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности идет по трем уровням:

- представление коллективного результата группы обучающихся;

- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося;
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности ОУ по направлениям внеурочной деятельности на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: тренировки, лекции, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг.

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. 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. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной педагогом на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Содержание курса «Лыжная подготовка»

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 на 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.

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.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса

Место проведения: спорт-зал, лыжная база, стадион.

Список литературы

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

5. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
14. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма и характеристика деятельности	Дата	
				По плану	По факту
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	1	Теория	05.09	
2.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	Контрольные упражнения.	12.09	
3.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	Учебные игры	19.09	
4.	Специально физическая подготовка.	1	Контрольные упражнения и соревнования.	26.09	
5.	Общая физическая подготовка.	1	ОФП - общая физическая подготовка.	03.10	
6.	Специальная физическая подготовка.	1	ОФП - общая физическая подготовка.	10.10	
7.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.	1	Специальные беговые упражнения.	17.10	
8.	Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	1	Специальные беговые упражнения.	24.10	
9.	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с	1	Контрольные упражнения.	07.11	

	сопротивлением.				
10	Развитие координационных способностей.	1	Учебная игра	14.11	
11	Работа рук, ног, имитация.	1	Учебная игра	21.11	
12	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка.	1	Учебная игра	28.11	
13	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.	1	Учебная игра	5.12	
14	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	1	Теория Учебная игра	12.12	
15	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.	1	Теория Учебная игра	19.12	
16	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	1	Теория Учебная игра	26.12	
17	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	1	Теория Учебная игра	16.01	
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	1	Теория Учебная игра	23.01	
19	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	1	Теория Учебная игра	30.01	
20	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	1	Теория Учебная игра	06.02	
21	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	1	Теория Учебная игра	13.02	
22	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1	Теория Учебная игра	20.02	
23	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	1	Теория Учебная игра	27.02	
24	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	1	Теория Учебная игра	06.03	
25	Спуск в высокой стойке. Подъём	1	Теория	13.03	

	«ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.		Учебная игра		
26	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	1	Теория Учебная игра	20.03	
27	Дистанция 3000-5000м.	1	Соревнования.	03.04	
28	Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	1	ОФП - общая физическая подготовка.	10.04	
29	Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.	1	Соревнования	17.04	
30	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	Учебная игра	24.04	
31	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.	1	Теория Учебная игра	08.05	
32	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.	1	Теория Учебная игра	15.05	
33	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты».	1	Учебная игра	22.05	
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей». Награждение.	1	Итоговое занятие.	29.05	

Итого: 34 ч.