

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. МУТНЫЙ МАТЕРИК

Согласована
методическим советом школы
Протокол № 3
от 30 мая 2023 г.

Утверждено
приказом МБОУ «СОШ» с.
Мутный Материк
№ 204 от 02 июня 2023 г.

Верно.
Директор школы

Канев А.А.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Лыжная подготовка»

Направление – внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной
программы

Основное общее образование
5-9 классы (11-16 лет)
Срок реализации – 5 лет

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» составлена на основе примерной программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы авторов-составителей А.П. Матвеева, Т.В. Петровой, издательства «Дрофа», 2006 г., рекомендованной Департаментом общего и дошкольного образования Министерства образования Российской Федерации.

Направление программы курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» – внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы.

Цель: развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика.

Задачи:

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов;
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, составляет 11-16 лет. Программа рассчитана для учащихся 5-9 классов. Срок реализации – 5 лет. Объем программы составляет 170 часов, по 34 часа для каждого класса.

Продолжительность занятия составляет 45 минут.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники

- безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты

По результатам обучения в каждой группе с 5 по 9 классы учащиеся должны

знать:

- об основных правилах проведения соревнований по лыжным гонкам;
- о возникновении и развитии лыжного спорта в мире, стране и республике, о достижениях российских спортсменов и спортсменов республики на международных соревнованиях и Олимпийских играх.

уметь:

- хорошо владеть лыжными ходами;
- владеть техникой перехода с одного хода на другой;
- разбираться в смазке лыж;
- регулировать и контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях;
- спускаться на пологих склонах в основной и низкой стойках;
- подниматься подъём «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим, скользящим шагами;

Участвовать в школьных и районных соревнованиях, выполнять юношеские и взрослые разряды по лыжным гонкам.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Лыжная 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. Техническая и тактическая 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 двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Общая физическая подготовка, игры. 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.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- тренировочные занятия;
- групповые уроки.

Виды деятельности:

- . игровая;
- . практические;
- . учебно-тренировочные;
- . тренировочные;
- . контрольные.

Формы работы на занятиях:

- . соревнования;
- . подвижные игры;
- . спортивные игры;
- . кросс;
- . эстафеты.

Основные методы и технологии:

Словесные – беседа, квалифицированный показ и объяснение.

4. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Лыжная подготовка	20	В процессе реализации практики	20
2	Общая физическая подготовка, игры	14	В процессе реализации практики	14
	Итого	34		34

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Лыжная подготовка	20	В процессе реализации практики	20
2	Общая физическая подготовка, игры	14	В процессе реализации практики	14
	Итого	34		34

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Лыжная подготовка	20	В процессе реализации практики	20
2	Общая физическая подготовка, игры	14	В процессе реализации практики	14
	Итого	34		34

8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Лыжная подготовка	20	В процессе реализации практики	20
2	Общая физическая подготовка, игры	14	В процессе реализации практики	14
	Итого	34		34

9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Лыжная подготовка	20	В процессе реализации практики	20
2	Общая физическая подготовка, игры	14	В процессе реализации практики	14
	Итого	34		34

5. Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов
	Общая физическая подготовка. Игры	9
1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале и на спортплощадке. Практические действия учащихся в случае угрозы террористического акта. Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	1
2	Кросс-2-4км. ОФП. Игровая	1
3	Имитация лыжных ходов	1
4	Развитие силовой выносливости. Кросс-2-4 км. ОФП. Игры	1
5	Игровая: футбол, баскетбол	1
6	Имитация лыжных ходов. Кросс. Беседа: «История развития лыжного спорта».	1
7	Кросс. Игры. ОФП	1
8	Футбол, волейбол	1
9	ОФП – 30'. Игры	1
	Лыжная подготовка	20
10	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Вкатывание на лыжах	1
11	Лыжная подготовка. Работа без лыжных палок	1
12	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1
13	Ускорения на маленьких отрезках	1
14	Круговая тренировка	1
15	Игровая, ОФП	1
16	Длительная тренировка	1
17	Скоростная тренировка	1
18	Работа на подъёме. Беседа: «Влияние смазки на результат»	1
19	Скоростная тренировка	1
20	Длительная тренировка	1
21	Лыжная подготовка. Работа на подъёме и спуске	1
22	Спокойная тренировка	1
23	Лыжная подготовка. Скоростная тренировка	1
24	Лыжная подготовка. Ускорения на маленьких отрезках	1
25	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1
26	Лыжная подготовка. Свободный стиль	1

27	Скоростная тренировка	1
28	Круговая тренировка	1
29	Закрытие лыжного сезона	1
	Общая физическая подготовка. Игры	5
30	Футбол, волейбол	1
31	ОФП – 30'. Игры	1
32	Кросс, ОФП, игры	1
33	Правила по Т.Б. в походе. Поход	1
34	Кросс, игры	1

6 класс

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов
	Общая физическая подготовка. Игры	9
1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале и на спортплощадке. Практические действия учащихся в случае угрозы террористического акта. Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	1
2	Кросс-2-4км. ОФП. Игровая	1
3	Имитация лыжных ходов	1
4	Развитие силовой выносливости. Кросс-2-4 км. ОФП. Игры	1
5	Игровая: футбол, баскетбол	1
6	Имитация лыжных ходов. Кросс. Беседа: «История развития лыжного спорта».	1
7	Кросс. Игры. ОФП	1
8	Футбол, волейбол	1
9	ОФП – 30'. Игры	1
	Лыжная подготовка	20
10	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Вкатывание на лыжах	1
11	Лыжная подготовка. Работа без лыжных палок	1
12	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1
13	Ускорения на маленьких отрезках	1
14	Круговая тренировка	1
15	Игровая, ОФП	1
16	Длительная тренировка	1
17	Скоростная тренировка	1
18	Работа на подъёме. Беседа: «Влияние смазки на результат»	1
19	Скоростная тренировка	1
20	Длительная тренировка	1
21	Лыжная подготовка. Работа на подъёме и спуске	1
22	Спокойная тренировка	1
23	Лыжная подготовка. Скоростная тренировка	1
24	Лыжная подготовка. Ускорения на маленьких отрезках	1
25	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1
26	Лыжная подготовка. Свободный стиль	1
27	Скоростная тренировка	1
28	Круговая тренировка	1
29	Закрытие лыжного сезона	1
	Общая физическая подготовка. Игры	5
30	Футбол, волейбол	1

31	ОФП – 30'. Игры	1
32	Кросс, ОФП, игры	1
33	Правила по Т.Б. в походе. Поход	1
34	Кросс, игры	1

7 класс

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов
	Общая физическая подготовка. Игры	9
1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале и на спортплощадке. Практические действия учащихся в случае угрозы террористического акта. Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	1
2	Кросс - 4-6км. ОФП. Игровая	1
3	Имитация лыжных ходов. Игровая	1
4	Развитие силовой выносливости. Кросс-2-4 км. ОФП. Игры	1
5	Игровая: футбол, баскетбол	1
6	Имитация лыжных ходов. Кросс.	1
7	Кросс. Игры. ОФП	1
8	Футбол, волейбол	1
9	ОФП – 40'. Игры	1
	Лыжная подготовка	20
10	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Вкатывание на лыжах	1
11	Лыжная подготовка. Работа без лыжных палок	1
12	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1
13	Ускорения на маленьких отрезках	1
14	Круговая тренировка	1
15	Игровая, ОФП	1
16	Длительная тренировка	1
17	Скоростная тренировка	1
18	Работа на подъёме. Беседа: «Влияние смазки на результат»	1
19	Скоростная тренировка	1
20	Длительная тренировка	1
21	Лыжная подготовка. Работа на подъёме и спуске	1
22	Спокойная тренировка	1
23	Лыжная подготовка. Скоростная тренировка	1
24	Лыжная подготовка. Ускорения на маленьких отрезках	1
25	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1
26	Лыжная подготовка. Свободный стиль	1
27	Скоростная тренировка	1
28	Круговая тренировка	1
29	Закрытие лыжного сезона	1
	Общая физическая подготовка. Игры	5
30	Футбол, волейбол	1
31	ОФП – 40'. Игры	1
32	Кросс, ОФП, игры	1
33	Правила по Т.Б. в походе. Поход	1
34	Кросс, игры	1

8 класс

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов
	Общая физическая подготовка. Игры	9
1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале и на спортплощадке. Практические действия учащихся в случае угрозы террористического акта. Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	1
2	Кросс - 4-6км. ОФП. Игровая	1
3	Имитация лыжных ходов. Игровая	1
4	Развитие силовой выносливости. Кросс-2-4 км. ОФП. Игры	1
5	Игровая: футбол, баскетбол	1
6	Имитация лыжных ходов. Кросс.	1
7	Кросс. Игры. ОФП	1
8	Футбол, волейбол	1
9	ОФП – 40'. Игры	1
	Лыжная подготовка	20
10	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Вкатывание на лыжах	1
11	Лыжная подготовка. Работа без лыжных палок	1
12	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1
13	Ускорения на маленьких отрезках	1
14	Круговая тренировка	1
15	Игровая, ОФП	1
16	Длительная тренировка	1
17	Скоростная тренировка	1
18	Работа на подъёме. Беседа: «Влияние смазки на результат»	1
19	Скоростная тренировка	1
20	Длительная тренировка	1
21	Лыжная подготовка. Работа на подъёме и спуске	1
22	Спокойная тренировка	1
23	Лыжная подготовка. Скоростная тренировка	1
24	Лыжная подготовка. Ускорения на маленьких отрезках	1
25	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1
26	Лыжная подготовка. Свободный стиль	1
27	Скоростная тренировка	1
28	Круговая тренировка	1
29	Закрытие лыжного сезона	1
	Общая физическая подготовка. Игры	5
30	Футбол, волейбол	1
31	ОФП – 40'. Игры	1
32	Кросс, ОФП, игры	1
33	Правила по Т.Б. в походе. Поход	1
34	Кросс, игры	1

9 класс

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов
	Общая физическая подготовка. Игры	9
1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале и на	1

	спортплощадке. Практические действия учащихся в случае угрозы террористического акта. Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	
2	Кросс-6-7км. ОФП.	1
3	Имитация лыжных ходов	1
4	Развитие силовой выносливости. Кросс-2-4 км. ОФП. Игры	1
5	Игровая: футбол, баскетбол	1
6	Имитация лыжных ходов. Кросс. Беседа: «История развития лыжного спорта».	1
7	Кросс. Игры. ОФП	1
8	Футбол, волейбол	1
9	ОФП – 40'. Игры	1
	Лыжная подготовка	20
10	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Вкатывание на лыжах	1
11	Лыжная подготовка. Работа без лыжных палок	1
12	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1
13	Ускорения на маленьких отрезках	1
14	Круговая тренировка	1
15	Игровая, ОФП	1
16	Длительная тренировка	1
17	Скоростная тренировка	1
18	Работа на подъёме. Беседа: «Влияние смазки на результат»	1
19	Скоростная тренировка.Свободный стиль	1
20	Длительная тренировка.Свободный стиль	1
21	Лыжная подготовка. Работа на подъёме и спуске	1
22	Спокойная тренировка.Свободный стиль	1
23	Лыжная подготовка. Скоростная тренировка. Свободный стиль	1
24	Лыжная подготовка. Ускорения на маленьких отрезках	1
25	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1
26	Лыжная подготовка. Свободный стиль	1
27	Скоростная тренировка	1
28	Круговая тренировка	1
29	Закрытие лыжного сезона	1
	Общая физическая подготовка. Игры	5
30	Футбол, волейбол	1
31	ОФП – 40'. Игры	1
32	Футбол, волейбол	1
33	Правила по Т.Б. в походе. Поход	1
34	Кросс, игры	1