

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Пензенской области
Управление образования города Кузнецка
МБОУ СОШ № 8 им. П. А. Щипанова города Кузнецка

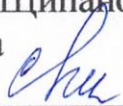
СОГЛАСОВАНО

на заседании
Педагогического
совета
МБОУ СОШ № 8
им. П.А. Щипанова
города Кузнецка
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 8
им. П.А. Щипанова города
Кузнецка


Шалькина С.В.

Приказ № 51 - ОД
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Лыжные гонки»
для обучающихся 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Кузнецк, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по «Лыжным гонкам» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Данная программа актуальна, так как способствует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него потребность в двигательной активности, дать необходимые знания, сформировать умения и навыки сохранения здоровья и научить использовать их в повседневной жизни. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача спортивной секции «Лыжные гонки» - выявить и развивать спортивные наклонности у детей школьного возраста. Также следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий сформируют у детей устойчивый интерес к посещению данной спортивной секции.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. К занятиям в данной секции допускаются обучающиеся в возрасте от 7 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

Цели программы:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физподготовки;
- 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.

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

Детская группа (7-12 лет):

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

Рабочая программа «Лыжные гонки» составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей и рассчитана на 34 занятия при 1 занятии в неделю.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика (сентябрь, октябрь)
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь - март)

3. Переходный:

- легкая атлетика (март - май)

Основной формой обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе, обучающиеся 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 (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико- тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- 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.

Продолжительность курса: 34 занятия (3 академических часа).

Продолжительность занятий: 1 занятие в неделю (102 академических часа) в течение года.

Учебно-тематический план Содержание программы

1. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте.

Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

3. Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи. Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

7. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

8. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением).

Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на

лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

10. Участие в соревнованиях.

Школьных, районных - согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

11. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	План	Факт	Тема урока	Элемент содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
1			Развитие лыжного спорта (легкой атлетики в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. ОФП СФП	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. Значение ОФП как основы спортивного совершенства. Связь ОФП с СФП.		
2			Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника. ОФП СФП	Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания		

				организма. ОРУ без предметов. Значение СФП для развития специфических двигательных качеств.		
3			Основы техники ЛЫЖНЫХ ГОНОК ОФП	Классификация основных лыжных ходов. Понятия об ОСНОВНЫХ движениях лыжника- гонщика. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч)		
4			Основы техники лыжных гонок ОФП	Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах. ОРУ на гимнастической лестнице.		
5			Основы методики обучения техники и тактики лыжника ОФП	Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствован ии техники движений основных лыжных ходов. ОРУ на гимнастической скамейке.		
6			Основы методики обучения техники и тактики лыжника ОФП	Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учет погодных условий, длины		

				дистанции и рельефа местности. Строевые упражнения.		
7			Правила техники безопасности и оказание ПМП ОФП	Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении. Упражнения на развитие скорости.		
8			Спортивные базы, оборудование. Инвентарь. ОФП	Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи. Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов. Скоростно-силовые упражнения.		
9			Правила	Порядок старта и		

			соревнований ОФП	расчет «чистого» времени. Упражнения на равновесие и координацию движений.		
10			Общая физическая подготовка	Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений.		
11			Специальная физическая подготовка. ОФП	Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнения на расслабление и восстановление мышц		
12			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП	Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Упражнение на развитие общей выносливости.		
13			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Классификация техники передвижения на лыжах. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.		
14			Общие основы методики обучения техники и тактики	Строевые упражнения на лыжах. Имитационные упражнения для совершенствован		

			лыжника. СФП	ия стоек спуска с гор и торможений.		
15			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника Способы лыжника	Ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, лыжника. одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного).		
16			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).		
17			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Владение техникой движений основных лыжных ходов. Строевые упражнения на лыжах.		
18			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Техника подъема в гору. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.		
19			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Техника спуска с горы. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.		
20			Общие основы методики Обучения	Владение техникой преодоления бугров и спусков.		

			техники и тактики лыжника. СФП	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов		
21			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Владение горнолыжной техникой. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.		
22			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП	Владение техникой выполнения легкоатлетическ их упражнения. Упражнение на развитие общей выносливости.		
23			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника..	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения с резиной Имитационные упражнения на равновесия		
24			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. Способы лыжных	Способы лыжных Ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного).		
25			Общие основы методики обучения техники и	способы лыжных Ходов (полуконькового, конькового)		

			тактики лыжника.			
26			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного).		
27			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).		
28			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного)		
29			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).		
30			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного).		

31			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового, конькового).		
32			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП	Спортивные игры (баскетбол, футбол). Упражнения на расслабление и восстановление мышц		
33			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП	Подвижные игры, эстафеты. Упражнения на верхний плечевой пояс. развитие МЫШЦ поясничного отдела позвоночника.		
34			Участие в соревнованиях	Участие в школьных, районных соревнованиях - согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.		
35			Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов	Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623624

Владелец Шалькина Светлана Венедиктовна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025