

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лянторская средняя общеобразовательная школа № 3»**

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом директора
от 31.08.2023 №701

ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА»
(учебного предмета; элективного курса; внеурочной деятельности)

Основное общее образование
(уровень образования: начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

8а,8б,8в,8г
(класс)
на 2023-2024 учебный год

Учитель. Внеурочной деятельности

предмет

Учитель: Шмурыгин Евгений Александрович
Луценко Андрей Николаевич
Ф.И.О.

«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА»

Автор: Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка в условиях Севера», разработана на основе ФГОС основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лянторская СОШ №3», авторской программы Кузнецова В. С., Колодницкого Г. А. «Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка М.: Просвещение, 2014 г

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст обучающихся 14-15 лет.

Программа 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.

Цель: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся, а также, подготовка лыжников-гонщиков, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности

Задачи программы:

Образовательные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- научить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжным спортом;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые личностные, предметные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- умение понимать поставленную задачу, суть учебного задания, характер взаимодействия со сверстниками и педагогом, требования к представлению выполненной работы;
- умение оценивать результаты;
- развитие индивидуальности личности обучающегося
- наличие интереса к занятиям лыжным спортом

Метапредметные результаты

- адекватная позитивная самооценка и Я-концепция;
- умение сотрудничать в ходе реализации коллективных спортивных и творческих проектов, решать коллективно и индивидуально спортивные задачи;
- участие в жизни центра, умение общаться во взаимодействии с другими детьми, взрослыми в совместной спортивной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников, взаимодействовать и работать в группе.

Регулятивные универсальные учебные действия

- проявление инициативы в организации и проведении соревнований и др.
- умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- умение анализировать результаты своей деятельности и затрачиваемых ресурсов.

Познавательные универсальные учебные действия

- умение давать определение понятиям;
- умение выступать в соревнованиях;
- желание расширять свои представления о спорте, продолжать спортивное самообразование.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение эмоционально выражать свое отношение к спорту;
- умение размышлять о спорте, высказывать свои личные впечатления в форме устных высказываний, выступлений;
- умение применять полученный опыт спортивной деятельности

Предметные результаты:

- знание правил безопасности и гигиены, истории лыжного спорта;
- умение выполнять подготовительные положения рук и ног, правильное положение корпуса;
- знание основных лыжных ходов;
- повышение уровня общей физической подготовки на основе применения упражнений из разных видов спорта;
- владение основными техническими приемами, индивидуальными тактическими действиями.
- владение основами техники лыжных ходов.
- выполнение должных норм общественного поведения и правил поведения;
- участие на школьных и городских соревнованиях

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. 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.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория. 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. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.

1.3. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Теория. 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.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Контрольные упражнения. Циклические упражнения.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка. Общая физическая подготовка.

2.2. Подвижные игры.

Практика. 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.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Бег в равномерном темпе, челночный, по дистанции.

Теория. Способы развития выносливости, скоростных качеств.

Практика. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, 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.

3.2. Прыжки.

Практика. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушаг. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

3.3. Гимнастические упражнения.

Практика. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

Раздел 4. Спортивные игры.

4.1. Баскетбол.

Теория. Правила баскетбола.

Практика Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей

4.2. Спортивные игры.

Практика. Спортивная игра «Лапта». Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк ворву», «Посадка картошки», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка

Раздел 5. Техническая подготовка.

5.1. Начальная лыжная подготовка.

Практика. Игровая тренировка. Развитие общей выносливости. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Обучение общей схеме передвижения 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.

5.2. Имитация лыжных ходов на месте.

Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Развитие силовых качеств. Шаговая имитация. Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000 м. Специальная физическая подготовка.

5.3. Одновременный безшажный ход.

Практика. Одновременный безшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

5.4. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.

Практика. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 4 км.

5.5. Коньковый ход.

Практика. Знакомство с основными элементами конькового хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 3 - 4 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 - 4 км. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

5.6. Преодоление спуска и подъема.

Практика. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4 км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

5.7. Лыжероллеры.

Практика. Лыжероллеры. Техника классических ходов. Шаговая и прыжковая имитация.

Раздел 7. Контрольные упражнения и соревнования.

7.1. Контрольные упражнения. Правила поведения на соревнованиях.

Теория. Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъема.

Практика. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 - 5 км.

7.2. Соревнования по лыжным гонкам.

Практика. Участие в 8-10 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 2-3 км., 3-4 км. в годичном цикле.

Форма организации занятий - практическая, комбинированная, соревновательная, тренировочная, спортивные игры, техника тактического обучения.

Виды деятельности – игровая, познавательная, спортивно- оздоровительная деятельность.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		5			
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	3	3		Тестирование
1.2.	Зачаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена	2	2		Собеседование
Раздел 2. Общая физическая подготовка		5			
2.1.	Контрольные упражнения. Циклические упражнения	2		2	Контрольные упражнения
2.3.	Подвижные игры	3		3	Контрольные упражнения
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		5			
3.1.	Бег в равномерном темпе, челночный, по дистанции	3		3	Тестирование
3.2.	Прыжки в длину, метание теннисного мяча	2		2	Контрольные упражнения
3.3.	Гимнастические упражнения	1		1	
Раздел 4. Спортивные игры		5			
4.1.	Баскетбол	1		1	Контрольные упражнения
4.2.	Спортивные игры	4		4	Тестирование
Раздел 5. Техническая подготовка		10			
5.1.	Начальная лыжная подготовка	2		2	Тестирование
5.2.	Имитация лыжных ходов на месте	2		2	Контрольные упражнения
5.3.	Одновременный безшажный ход	2		2	Контрольные упражнения
5.4.	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход	2		2	Контрольные упражнения
5.5.	Коньковый ход	2		2	Контрольные упражнения
Раздел 6. Контрольные упражнения и соревнования.		5			
6.1.	Контрольные упражнения. Правила поведения на соревнованиях	4		4	Контрольные упражнения
6.2.	Соревнования юных лыжников	1		1	Самоконтроль

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

№	Тема	Кол-во часов	Дата			
			план	факт	план	факт
1.	Инструктаж по Т.Б. спортигры. Развитие общей выносливости.	1				
2.	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	1				
3.	Шаговая имитация лыжных ходов на месте и в движении. Спротигры.	1				
4.	Легкоатлетическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
5.	Шаговая имитация (совершенствов.) лыжных ходов. Спортигры.	1				
6.	Имитация л/х на месте. Развитие силовых качеств.	1				
7.	Шаговая имитация. Обучение одновременному ходу. Развитие скоростных качеств.	1				
8.	Обучение и совершенствование попеременному 2-х шажного хода. Прыжковая имитация.	1				
9.	Прыжковая имитация. Обучение и совершенствование одновременного одношажного	1				
10.	Игровая тренировка. Развитие общей выносливости.КУ.	1				
11.	Передвижение на лыжах. Развитие силовых качеств.	1				
12.	Совершенствование классических лыжных ходов. Развитие скоростных качеств.	1				
13.	Техника спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	1				
14.	Техника коньковых ходов. Развитие скоростных качеств.	1				
15.	Совершенствование коньковых лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	1				
16.	Техника одновременного конькового хода. Развитие силовых качеств.	1				
17.	Коньковые ходы.	1				
18.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости.	1				
19.	Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Развитие общей и скоростной выносливости.	1				
20.	Техника спусков и подъемов.	1				
21.	Подъем скользящим и ступающим шагом. Развитие силовых качеств.	1				
22.	Передвижения на лыжах. Подвижны игры.	1				
23.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Спуск в средней стойке.	1				
24.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Спуски в низкой стойке. одъем «ёлочкой».	1				
25.	Обучение одновременному бесшажному ходу (основной вариант). Торможение «плугом». КУ. Развитие общей выносливости.	1				
26.	Совершенствование одновременному бесшажному ходу. Спортивные игры.	1				
27.	Техника классичечких ходов. Развитие общей выносливости.	1				
28.	Совершенствование классических лыжных ходов. Развитие силовых качеств.КУ.	1				
29.	Теоретическая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	1				
30.	Переход от попеременных ходов на одновременные.	1				
31.	Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
32.	Развитие скоростных качеств. Спортивные игры и	1				

	подвижные игры.					
33.	Развитие силовых качеств. Спортигры.	1				
34.	Кроссовая подготовка.КУ.	1				
	Всего часов	34				

Образовательные Интернет – ресурсы.

Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по **физкультуре** и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомьтесь со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... www.nlr.ru/Ресурсы/...sport/about.php

- Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. www.uforum.uz/showthread.php?t=3926 Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты... Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html Российский журнал "Физическая культура" <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- 'Спортивные ресурсы в сети Интернет' [url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
- Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... **ФизкультУРА:** образовательный проект по **физической культуре** На сайте публикуются статьи по **физической культуре:** о... edu.ru/modules.php...