

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Пермского края**

**Управление образования администрации Юсьвинского**

**муниципального округа**

**МБОУ "Юсьвинская средняя общеобразовательная школа**

**им.народной артистки РФ А.Г.Котельниковой"**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

*Петрова*

Петрова Е.С.  
Приказ №417 от «31»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

*Аникина*

Аникина Н.М.

Приказ №417 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочная деятельность «Лыжная подготовка»  
для обучающихся 5-9 классов

Составитель: Якимова Т.Г.

**с. Юсьва 2023**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа работы спортивной секции «Лыжный спорт» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

С целью повышения двигательного режима обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. Для полноценного развития обучающимся нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача секции лыжного спорта – выявить и развивать спортивные наклонности у обучающихся. Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Различные формы и методы тренировочных занятий формируют у обучающихся устойчивый интерес к посещению занятий лыжным спортом.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами обучающихся. К занятиям лыжным спортом допускаются обучающиеся в возрасте от 15 до 20 лет, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные врачом.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

#### **Цели:**

- 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 физической подготовки;
- 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.

#### **Задачи:**

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- укреплять здоровье обучающихся 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.

Рабочая программа работы спортивной секции «Лыжный спорт» составлена с учетом психологических и физических особенностей развития обучающихся (11-16 лет) и рассчитана на 68 часов при 2 часах занятий в неделю (2 дня по 1 часу).

**Основной формой обучения** являются групповые, учено-тренировочные занятия.

**Наполняемость группы** – 18 человек.

**Периодичность проведения занятий** – 2 раза в неделю по 1 часу.

#### **Ожидаемые результаты:**

Обучаясь по данной программе, обучающиеся должны:

##### **Знать / понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику заболеваний;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение 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 (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.

**Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется:**

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов.

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теоретические знания	практические знания
1	2	3	4	5
1.	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России.	1	1	-
2.	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника.	1	1	-
3.	Основы техники лыжных гонок.	1	1	-
4.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.	1	1	-
5.	Правила техники безопасности и оказание ПМП.	1	1	-
6.	Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.	1	1	-
7.	Правила соревнований.	1	1	-
8.	ОФП.	16	-	16
9.	СФП.	25	-	25
10.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика.	25	-	22
11.	Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану		
12.	Выполнение контрольных требований и нормативов.	4	-	4
13.	Культурно-массовая работа.	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>7</b>	

## **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.**

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.**

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. Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и смазки 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 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 подъемов и спусков. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

### **10. Участие в соревнованиях.**

Городских, областных – 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 по лыжному спорту

№ п/п	Дата	Содержание	Кол - во часов
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка. ОФП.	2
2.		Кросс 1 км, СФП, упражнения на растяжение.	2
3.		Кросс 1 км. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка.	2
4.		Свободное катание на лыжах. Свободный ход.	2
5.		Коньковый ход. ОРУ на растяжение, расслабление.	2
6.		Коньковый ход. 2км.	2
7.		Коньковый ход 2-4 км. Работа без палок – скользящий шаг. ОФП. Упражнения на растяжение.	2
8.		Свободное прохождение дистанции 2 -4 км. Коньковым ходом. ОФП. ОРУ на растяжение.	2
9.		Техническая тренировка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Дистанция 2 - 5 км. ОРУ на расслабление.	2
10.		Скоростно-силовая тренировка. ОРУ.	2
11.		Техническая тренировка. ОФП.	2
12.		Силовая тренировка. Работа одновременными ходами. Заминка 2-3 км. ОРУ.	2
13.		Работа на выносливость, дистанция 6-8 км.	2
14.		Одновременные ходы, работа на технику. Дистанция 3 км. ОРУ.	2
15.		Техническая подготовка. Дистанция 3 -5км.	2
16.		Скоростная выносливость, работа на отрезках. Разминка, заминка 3 км. ОФП на силу.	2
17.		Техническая тренировка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом	2

		на спуск: спуск в низкой стойке Дистанция 5-6 км. ОРУ на растяжение.	
18.		Свободное катание на выносливость до 6-9 км. ОРУ на расслабление.	2
19.		Прохождение дистанции до 5 -8 км. Работа на выносливость равномерно.	2
20.		Коньковый ход 5 км.	2
21.		Равномерно 3-5 км.	2
22.		Коньковый ход. Отработка одновременных ходов. ОФП. ОРУ на растяжение.	2
23.		Коньковый ход 5-6 км. ОФП силовая тренировка.	2
24.		Техническая подготовка. Дистанция -5км.	2
		<b>«Лыжня России»</b> Дистанция 3 км.	2
25.		Техническая тренировка. Отработка подъемов, с хода на ход, равномерно 5 км. ОРУ.	2
26.		Тактическая и техническая подготовка на лыжной трассе 6-8 км. ОРУ.	2
27.		Контрольная тренировка коньковый ход 5-3 км. Анализ результатов.	2
28.		Сдача норм ОФП.	2
29.		Равномерная тренировка. Вольный стиль.	3
30.		Сдача норм ОФП.	3
Всего:			68

### **Библиографические источники:**

1. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 1989.
2. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 1971.
3. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
4. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1986.
5. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1971.
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.
7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 1991.
8. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1989.
9. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
10. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1976.
11. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 1982.
12. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.
14. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 1986.