

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Образовательный центр №3 «Созвездие»
г. Вольска Саратовской области»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Лыжные гонки»
курс внеурочной деятельности
для обучающихся 5-9 классов

Вольск, 2024 г.

Пояснительная записка

Название программы – «Лыжные гонки»

Актуальность программы в доступности нагрузки для любого возраста, возможности ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

Задачи:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности;
- установка активного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение объективно оценивать результаты своей деятельности, находить возможности и способы их улучшения

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- оказывать помощь своим сверстникам;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Обучающийся подготовится к:

- выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- проведению судейства дружеских встреч в лыжне;

Обучающийся овладеет:

- основными техническими и тактическими приемами передвижения на лыжах.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

Формы и виды организации занятий:

- индивидуальная и групповая работа;
- подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения;
- однонаправленные и комбинированные занятия;
- дружеские встречи и соревнования.

Промежуточная аттестация:

- участие в муниципальных соревнованиях и спартакиадах.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний по лыжной подготовке (22 часа)

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях передвижения на лыжах. Введение в предмет, подвижные игры.

Техника передвижения на лыжах (25 часов)

Изучение техники передвижения на лыжах ходами: «классический», «коньковый». Скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Подъём на лыжах способом «полуёлочка» и «ёлочка», торможение упором под уклон, спуск под уклон «змейкой», поворот переступанием под уклон. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (9 часов)

Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Общая физическая подготовка (6 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах, перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).

Кроссовая подготовка (6 часов)

Бег на длинные дистанции, темповый бег с поддержанием скорости.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
Основы знаний по лыжной подготовке		22	2	20
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Введение в предмет, подвижные игры.	2	2	
2	Темповый бег. Подвижные игры.	3		3
3	Подвижные игры с элементами бега с ускорением.	3		3
4	Кросс по пересеченной местности.	3		3
5	Подвижные игры. Кросс по пересеченной местности.	3		3
6	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением.	3		3
7	Подвижные игры «Два мороза», «Запрещённое движение».	3		3
8	Бег с ускорениями в парах с упором.	2		2
Техника передвижения на лыжах		25		25
9	Поворот переступанием на месте. Подъём на лыжах способом «полуёлочка» и «ёлочка».	5		5
10	Скользкий шаг. Одношажный ход.	5		5
11	Поворот переступанием на месте. Работа на тренажере по времени.	5		5
12	Бесшажный ход под уклон. Спуск на лыжах в высокой стойке.	5		5
13	Поворот в движении переступанием. Совершенствование техники конькового хода.	5		5
Специальная физическая подготовка		9		9
14	Кроссовая подготовка. Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением.	3		3
15	Темповый бег с поддержанием скорости. Легкий бег с ускорениями в парах с упором.	3		3
16	Общеразвивающие упражнения с отягощением.	3		3
Общая физическая подготовка		6		6
17	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением.	2		2

18	Подвижные игры «Два мороза», «Запрещённое движение».	2		2
19	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	2		2
<i>Кроссовая подготовка</i>		6		6
20	Кросс.	2		2
21	Темповый бег с поддержанием скорости.	2		2
22	Бег по пересеченной местности 1500 м.	2		2

