

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Школа № 81 имени А.А.Санжаревского»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании м/о учителей  
физической культуры и ОБЖ  
протокол № 7 от 20.04.2023  
Руководитель Ю.В. Шлык

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета №15 от 31.05.2023  
Председатель Н.В. Кравцевич

**УТВЕРЖДАЮ**

приказ №310 от 13.06.2023  
Директор МБУ «Школа №81»  
Н.В. Кравцевич

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности (модифицированная)**

**«Лыжные гонки»**

**(внеурочная деятельность по обеспечению  
безопасности жизни и здоровья обучающихся)**

**7-8 классы (13-14 лет)**

Составитель:

Якутов Олег Леонидович,  
учитель физической культуры

Тольятти, 2023г

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Школа № 81 имени А.А.Санжаревского»**

Программа внеурочной деятельности «Лыжные гонки» предназначена для организации внеурочной деятельности учащихся 7-8 классов в соответствии с образовательной программой основного общего образования МБУ «Школа №81».

Программа разработана на основе:

Авторской программы - Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов /В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. –М.: Просвещение, 2014

Срок реализации программы – 2 года

Возраст детей: программа составлена для учащихся 7-8 классов (возраст учащихся – 13-15 лет).

В соответствии с учебным планом МБУ «Школа №81» программа внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» рассчитана: 7 класс на 34 часа в год по 1 часу в неделю, 8 класс на 34 часа по 1 часу в неделю.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

**Регулятивные УУД (дети научатся):**

- излагать правила и условия проведения соревнований по лыжным гонкам;
- принимать адекватные решения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время тренировочной и соревновательной деятельности

**Познавательные УУД (дети освоят):**

- двигательные действия, составляющие содержание лыжных гонок;
- УУД в самостоятельной организации и проведении тренировочной и соревновательной деятельности;

**Коммуникативные УУД (дети научатся):**

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в лыжных гонках;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Предметные результаты:

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Школа № 81 имени А.А.Санжаревского»**

- формирование знаний о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

**Содержание курса внеурочной деятельности**

***Теоретическая подготовка***

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

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.

**2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

**Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

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.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

**3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

**4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

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.

***Практическая подготовка***

**1. Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упраж-

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Школа № 81 имени А.А.Санжаревского»**

нения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**2. Специальная физическая 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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3. Техническая 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 двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Совершенствование передвижения коньковым ходом.

**4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по лыжным гонкам.

**Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса  
(средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза.

Форма организации учебных занятий – внеурочные занятия, соревнования, спортивные игры.

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности  
«Лыжные гонки», 7 класс – 34 часа**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Школа № 81 имени А.А.Санжаревского»**

1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. ОФП.	1		
2	ОФП. Кросс. Игры	1		
3	ОФП. Эстафеты. Игры	1		
4	Специальная физическая подготовка. ОФП	1		
5	Специальная физическая подготовка. ОФП	1		
6	Специальная физическая подготовка	1		
7	Специальная физическая подготовка	1		
8	Специальная физическая подготовка	1		
9	Выбор инвентаря, одежды, лыж. Беседа «История лыжного спорта»	1		
10	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости	1		
11	Беседа «Характеристика мазей и парафинов». Техника лыжных ходов.	1		
12	Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы	1		
13	Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы	1		
14	Техника коньковых ходов. Эстафета.	1		
15	Техника коньковых ходов. Беседа «Выдающиеся лыжники России»	1		
16	Отработка техники лыжных ходов. Развитие выносливости	1		
17	Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км. Беседа «Смазка лыж»	1		
18	Развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы	1		
19	Специальная физическая подготовка. Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам»	1		
20	Контрольное занятие	1		
21	Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы.	1		
22	Техника ходов. Развитие скоростных качеств.	1		
23	Горнолыжная техника. Беседа «Правила соревнований!»	1		
24	Техника ходов. Горнолыжная подготовка	1		

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Школа № 81 имени А.А.Санжаревского»**

25	Техника ходов. Горнолыжная подготовка	1		
26	Техника ходов. Горнолыжная подготовка	1		
27	Техника ходов. Горнолыжная подготовка	1		
28	Техника лыжных ходов. Равномерное передвижение по лыжне	1		
29	Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам». ОФП	1		
30	ОФП. Беседа «Профилактика травматизма»	1		
31	ОФП. Специальная физическая подготовка	1		
32	ОФП. Специальная физическая подготовка. Игры	1		
33	ОФП. Специальная физическая подготовка. Кросс. Игра	1		
34	ОФП. Специальная физическая подготовка. Игра	1		

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» 8 класс – 34 часа**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	1		
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1		
3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1		
4	Специально физическая подготовка. Кросс. Игры.	1		
5	Общая физическая подготовка. Кросс.	1		
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1		

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Школа № 81 имени А.А.Санжаревского»**

7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Имитация лыжных ходов.	1		
8	Бег 15мин. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
9	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры	1		
10	Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1		
11	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол», «Футбол».	1		
12	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка лыжника. ОФП.	1		
13	Коньковый ход. Схема движения. Развитие выносливости.	1		
14	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочным занятии. Техника классических ходов.	1		
15	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Техника классических ходов.	1		
16	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Развитие выносливости	1		
17	Передвижение по учебной лыже попеременным двухшажным ходом. Преодоление спусков, подъемов. Беседа «История лыжного спорта».	1		
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыже с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Развитие выносливости. Беседа «Лыжные мази»	1		
19	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. Беседа «Лыжный инвентарь».	1		
20	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Беседа «Самоконтроль»	1		
21	Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Передвижение двухшажным	1		

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Школа № 81 имени А.А.Санжаревского»**

	ходом 3500м. Беседа «Одежда лыжника»			
22	Контрольная гонка. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1		
23	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. Эстафета.	1		
24	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	1		
25	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	1		
26	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	1		
27	Равномерное передвижение до 5 км.	1		
28	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. Игры.	1		
29	Контрольные соревнования. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.	1		
30	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1		
31	Развитие координационных способностей. Беседа «Популярность лыжных гонок в России».	1		
32	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.	1		
33	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра	1		
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	1		