

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей-предметников
Протокол №1
От «28» августа 2023 г.

Разработана на основе Федеральной
образовательной программы
основного общего образования

Принято на заседание
Педагогического совета
Протокол №1
От «29» августа 2023 г.

Утверждено приказом
Директора МБОУ «Пинязьская ООШ»
№ 72 от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
Предмет(курс Спортивный клуб -Лыжная подготовка)
5-9 классы

Составитель: Ибрагимова А.В.
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

2023-2024 уч.год

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015), на основе примерной программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы авторов составителей А.П. Матвеева, Т.В. Петровой, издательства «Дрофа», 2006 г., рекомендованной Департаментом общего и дошкольного образования Министерства образования Российской Федерации. □
Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);

- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Областной закон от 14.11.2013 г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

Направление программы курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» – спортивно-оздоровительное.

Цель: развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика. **Задачи:**

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- укреплять здоровье учащихся и закалять 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, составляет 11-16 лет. Программа рассчитана для учащихся 5-9 классов. Срок реализации – 5 лет. Объем программы составляет 170 часов, по 34 часа для каждого класса. Продолжительность занятия составляет 45 минут.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; □ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; □ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; □ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Ожидаемые результаты

По результатам обучения в каждой группе с 5 по 11 классы учащиеся должны **знать:**

- об основных правилах проведения соревнований по лыжным гонкам;
- о возникновении и развитии лыжного спорта в мире, стране и республике, о достижениях российских спортсменов и спортсменов республики на международных соревнованиях и Олимпийских играх. **уметь:**
- хорошо владеть лыжными ходами;
- владеть техникой перехода с одного хода на другой;

- разбираться в смазке лыж;
- регулировать и контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях;
- спускаться на пологих склонах в основной и низкой стойках;
- подниматься подъём «лесенкой», «получёлочкой», «ёлочкой», ступающим, скользящим шагами;

Участвовать в школьных и районных соревнованиях, выполнять юношеские и взрослые разряды по лыжным гонкам.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Лыжная 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. Техническая и тактическая 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 двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Общая физическая подготовка, игры. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. 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.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- тренировочные занятия;
- групповые уроки.

Виды деятельности:

- . игровая;
- . практические;
- . учебно-тренировочные; .
- тренировочные;
- . контрольные.

Формы работы на занятиях:

- . соревнования;
- . подвижные игры;
- . спортивные игры;
- . кросс;
- . эстафеты.

Основные методы и технологии: Словесные – беседа, квалифицированный показ и объяснение.

4. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Лыжная подготовка	20	В процессе реализации практики	20
2	Общая физическая подготовка, игры	14	В процессе реализации практики	14
	Итого	34		34

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Лыжная подготовка	20	В процессе реализации практики	20
2	Общая физическая подготовка, игры	14	В процессе реализации практики	14
	Итого	34		34

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Лыжная подготовка	20	В процессе реализации практики	20

2	Общая физическая подготовка, игры	14	В процессе реализации практики	14
	Итого	34		34

8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Лыжная подготовка	20	В процессе реализации практики	20
2	Общая физическая подготовка, игры	14	В процессе реализации практики	14
	Итого	34		34

9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Лыжная подготовка	20	В процессе реализации практики	20
2	Общая физическая подготовка, игры	14	В процессе реализации практики	14
	Итого	34		34

5. Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов
	Общая физическая подготовка. Игры	9
1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале и на спортплощадке. Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	1
2	Кросс-2-4км. ОФП. Игровая	1
3	Имитация лыжных ходов	1

4	Развитие силовой выносливости. Кросс-2-4 км. ОФП. Игры	1
5	Игровая: футбол, баскетбол	1
6	Имитация лыжных ходов. Кросс. Беседа: «История развития лыжного спорта».	1
7	Кросс. Игры. ОФП	1
8	Футбол, волейбол	1
9	ОФП – 30'. Игры	1
	Лыжная подготовка	20
10	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Вкатывание на лыжах	1
11	Лыжная подготовка. Работа без лыжных палок	1
12	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1
13	Ускорения на маленьких отрезках	1
14	Круговая тренировка	1
15	Игровая, ОФП	1
16	Длительная тренировка	1
17	Скоростная тренировка	1
18	Работа на подъёме.Беседа: «Влияние смазки на результат»	1
19	Скоростная тренировка	1
20	Длительная тренировка	1
21	Лыжная подготовка. Работа на подъёме и спуске	1
22	Спокойная тренировка	1
23	Лыжная подготовка. Скоростная тренировка	1
24	Лыжная подготовка. Ускорения на маленьких отрезках	1
25	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1
26	Лыжная подготовка. Свободный стиль	1
27	Скоростная тренировка	1
28	Круговая тренировка	1
29	Закрытие лыжного сезона	1
	Общая физическая подготовка. Игры	5
30	Футбол, волейбол	1
31	ОФП – 30'. Игры	1
32	Кросс, ОФП, игры	1
33	Правила по Т.Б. в походе. Поход	1
34	Кросс, игры	1

6 класс

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов
	Общая физическая подготовка. Игры	9
1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале и на спортплощадке. Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	1

2	Кросс-2-4км. ОФП. Игровая	1
3	Имитация лыжных ходов	1
4	Развитие силовой выносливости. Кросс-2-4 км. ОФП. Игры	1
5	Игровая: футбол, баскетбол	1
6	Имитация лыжных ходов. Кросс. Беседа: «История развития лыжного спорта».	1
7	Кросс. Игры. ОФП	1
8	Футбол, волейбол	1
9	ОФП – 30'. Игры	1
	Лыжная подготовка	20
10	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Вкатывание на лыжах	1
11	Лыжная подготовка. Работа без лыжных палок	1
12	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1
13	Ускорения на маленьких отрезках	1
14	Круговая тренировка	1
15	Игровая, ОФП	1
16	Длительная тренировка	1
17	Скоростная тренировка	1
18	Работа на подъёме.Беседа: «Влияние смазки на результат»	1
19	Скоростная тренировка	1
20	Длительная тренировка	1
21	Лыжная подготовка. Работа на подъёме и спуске	1
22	Спокойная тренировка	1
23	Лыжная подготовка. Скоростная тренировка	1
24	Лыжная подготовка. Ускорения на маленьких отрезках	1
25	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1
26	Лыжная подготовка. Свободный стиль	1
27	Скоростная тренировка	1
28	Круговая тренировка	1
29	Закрытие лыжного сезона	1
	Общая физическая подготовка. Игры	5
30	Футбол, волейбол	1
31	ОФП – 30'. Игры	1
32	Кросс, ОФП, игры	1
33	Правила по Т.Б. в походе. Поход	1
34	Кросс, игры	1

7 класс

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов
	Общая физическая подготовка. Игры	9

1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале и на спортплощадке. Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	1
2	Кросс - 4-6км. ОФП. Игровая	1
3	Имитация лыжных ходов. Игровая	1
4	Развитие силовой выносливости. Кросс-2-4 км. ОФП. Игры	1
5	Игровая: футбол, баскетбол	1
6	Имитация лыжных ходов. Кросс.	1
7	Кросс. Игры. ОФП	1
8	Футбол, волейбол	1
9	ОФП – 40'. Игры	1
	Лыжная подготовка	20
10	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Вкатывание на лыжах	1
11	Лыжная подготовка. Работа без лыжных палок	1
12	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1
13	Ускорения на маленьких отрезках	1
14	Круговая тренировка	1
15	Игровая, ОФП	1
16	Длительная тренировка	1
17	Скоростная тренировка	1
18	Работа на подъёме. Беседа: «Влияние смазки на результат»	1
19	Скоростная тренировка	1
20	Длительная тренировка	1
21	Лыжная подготовка. Работа на подъёме и спуске	1
22	Спокойная тренировка	1
23	Лыжная подготовка. Скоростная тренировка	1
24	Лыжная подготовка. Ускорения на маленьких отрезках	1
25	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1
26	Лыжная подготовка. Свободный стиль	1
27	Скоростная тренировка	1
28	Круговая тренировка	1
29	Закрытие лыжного сезона	1
	Общая физическая подготовка. Игры	5
30	Футбол, волейбол	1
31	ОФП – 40'. Игры	1
32	Кросс, ОФП, игры	1
33	Правила по Т.Б. в походе. Поход	1
34	Кросс, игры	1

8 класс

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов
-----------	------------------------------------	------------------

	Общая физическая подготовка. Игры	9
1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале и на спортплощадке. Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	1
2	Кросс - 4-6км. ОФП. Игровая	1
3	Имитация лыжных ходов. Игровая	1
4	Развитие силовой выносливости. Кросс-2-4 км. ОФП. Игры	1
5	Игровая: футбол, баскетбол	1
6	Имитация лыжных ходов. Кросс.	1
7	Кросс. Игры. ОФП	1
8	Футбол, волейбол	1
9	ОФП – 40'. Игры	1
	Лыжная подготовка	20
10	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Вкатывание на лыжах	1
11	Лыжная подготовка. Работа без лыжных палок	1
12	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1
13	Ускорения на маленьких отрезках	1
14	Круговая тренировка	1
15	Игровая, ОФП	1
16	Длительная тренировка	1
17	Скоростная тренировка	1
18	Работа на подъёме. Беседа: «Влияние смазки на результат»	1
19	Скоростная тренировка	1
20	Длительная тренировка	1
21	Лыжная подготовка. Работа на подъёме и спуске	1
22	Спокойная тренировка	1
23	Лыжная подготовка. Скоростная тренировка	1
24	Лыжная подготовка. Ускорения на маленьких отрезках	1
25	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1
26	Лыжная подготовка. Свободный стиль	1
27	Скоростная тренировка	1
28	Круговая тренировка	1
29	Закрытие лыжного сезона	1
	Общая физическая подготовка. Игры	5
30	Футбол, волейбол	1
31	ОФП – 40'. Игры	1
32	Кросс, ОФП, игры	1
33	Правила по Т.Б. в походе. Поход	1
34	Кросс, игры	1

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов
	Общая физическая подготовка. Игры	9
1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале и на спортплощадке. Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	1
2	Кросс-6-7км. ОФП.	1
3	Имитация лыжных ходов	1
4	Развитие силовой выносливости. Кросс-2-4 км. ОФП. Игры	1
5	Игровая: футбол, баскетбол	1
6	Имитация лыжных ходов. Кросс. Беседа: «История развития лыжного спорта».	1
7	Кросс. Игры. ОФП	1
8	Футбол, волейбол	1
9	ОФП – 40'. Игры	1
	Лыжная подготовка	20
10	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Вкатывание на лыжах	1
11	Лыжная подготовка. Работа без лыжных палок	1
12	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1
13	Ускорения на маленьких отрезках	1
14	Круговая тренировка	1
15	Игровая, ОФП	1
16	Длительная тренировка	1
17	Скоростная тренировка	1
18	Работа на подъеме. Беседа: «Влияние смазки на результат»	1
19	Скоростная тренировка.Свободный стиль	1
20	Длительная тренировка.Свободный стиль	1
21	Лыжная подготовка. Работа на подъеме и спуске	1
22	Спокойная тренировка.Свободный стиль	1
23	Лыжная подготовка. Скоростная тренировка. Свободный стиль	1
24	Лыжная подготовка. Ускорения на маленьких отрезках	1
25	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1
26	Лыжная подготовка. Свободный стиль	1
27	Скоростная тренировка	1
28	Круговая тренировка	1
29	Закрытие лыжного сезона	1
	Общая физическая подготовка. Игры	5
30	Футбол, волейбол	1
31	ОФП – 40'. Игры	1
32	Футбол, волейбол	1
33	Правила по Т.Б. в походе. Поход	1
34	Кросс, игры	1

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов! - М.: ФиС, 1988.
3. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте» - М.: ФиС, 1977.
4. Покровский А.А. «Рекомендации по питанию спортсменов» -М., ФиС, 1995
5. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов Киев: Здоровья 1986 г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: АСТ Астрель, 2004 г.
7. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия - М.,1985 г.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта М.; Физкультура и спорт,1980г.
9. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт, Москва 2005.
- 10.Грачев Н.П Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001.
- 11.Ермаков В. В. Техника лыжных ходов.-Смоленск: СГИФК, 1989.
- 12.Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). - М.: Госкомитет СССР по физической культуре ре и спорту, 1988.
- 13.Лекарства и БАД в спорте / Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. - М.: «Литтерра», 2003.
- 14.Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. -М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 15.Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. -Харьков, 2000.
- 16.Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативное™ показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). - М., 1992.
- 17.Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2003.
- 18.Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г. А. Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979.
- 19.Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
20. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.