

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики
Отдел образования администрации Ядринского муниципального округа
Чувашской Республики
МБОУ "Балдаевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На заседании СП

Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Андреева Т. Н.
Приказ № 158
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Лыжная подготовка»
для обучающихся 5классов

г. Ядрин 2023 год

Пояснительная записка

Нормативно правовая основа программы

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
5. Приказ Министерства образования и науки РФ № 1241 от 26.10.2010 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 года № 373»;
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России. - М.: Просвещение, 2010.
7. Приказ Минобрнауки России от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральной государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа 21.02.2015г.).
9. Санитарно - гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях (Санитарно – гигиенические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10), утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189);
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»(Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования).
11. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от **25 декабря 2013 года № 72** «О внесении изменений №2 в СанПиН 2.4.2.2821-10

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».

12. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года № 81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»

13. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.08.2017 г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»

14. Письмо Департамента образования Ярославской области от 24.08.2017 г. № 24-4773/17 «Об образовательной деятельности в 2017-2018 учебном году».

15. Методические рекомендации Управления воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи Минобрнауки России по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобрнауки России от 11.06.2012 г. № 30-15-433/16).

16. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.

Актуальность программы- сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, стойкое. В группы спортивно-оздоровительные и начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки с 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний и отклонений в состоянии здоровья. Им предоставлены равные условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности, формирование у ребенка потребности заниматься избранным видом спорта.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Программа предусматривает **34** часа в год при 1 часовой нагрузке в неделю. Периодичность занятий-1 раз в неделю. Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с общепринятой периодизацией (подготовительный и соревновательный периоды).

Общая характеристика курса

Программа курса «Лыжные гонки» относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации дополнительного образования в рамках ФГОС.

Цель данного курса: научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах.

Основные задачи курса:

Предметные

- вооружение знаниями по истории развития лыжных гонок, правилам соревнований;
- обучение учащихся технике движений ;
- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.

Оздоровительные

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.

Личностные

- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по лыжным гонкам.

Программа курса «Лыжные гонки» составлена на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся I-IV классов, авторы: В.И. Лях; А.А.Зданевич.

Содержание курса

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством лыжных гонок;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по лыжам, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т.е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и лыжных гонок в частности.

Содержание программного материала

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 па 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 па 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 упражнения, 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.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	1

	Беговые, прыжковые упражнения, ОРУ.	
2	Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам. Соблюдение температурного режима. Инвентарь, одежда, обувь лыжника. Использование дополнительного инвентаря на уроках. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Беговые, прыжковые упражнения, имитация работы рук и ног (имитация лыжных ходов), ОРУ, подвижные игры – футбол.	2
3	Предупреждение и профилактика возможных травм и обморожений во время занятий на лыжах. Специальная физическая подготовка. Кросс по стадиону 2-3 км. Беговые упражнения, шаговая имитация без палок в подъем. Игра в баскетбол.	1
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности до 5 км. ОРУ, ОФП.	2
5	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км. Беговые, прыжковые упражнения, ОРУ, упражнения на координацию и равновесие для лыжника – гонщика. Эстафеты, игра в футбол (заминка).	2
6	Олимпийские чемпионы современности. Техническая подготовка. Изучение техники классических ходов. Попеременно двухшажного и бесшажного хода без палок. Обучение одноопорному скольжению.	2
7	Самые известные олимпийские чемпионы. Техническая подготовка. Повороты переступанием на лыжах с палками. Техника попеременного хода с палками. Подвижные игры на лыжах «Салки».	2
8	Техническая подготовка. Техника конькового хода с палками. Торможение «плугом» на лыжах с палками.	2
9	Техническая подготовка. Прохождение дистанции 3 км на лыжах классическим стилем. Переходы с хода на ход без остановки. Подвижная игра «Санитары».	2
10	Техническая подготовка. Подъем «елочкой» и спуск под уклон с горы. Развитие быстроты. Подвижная игра «На буксире».	2

11	Специальная физическая подготовка. Скоростная - повторная работа классическим и коньковым ходом. Встречная эстафета.	2
12	Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции коньковым ходом 3 км. Развитие выносливости	2
13	Контрольные упражнения и соревнования. Участие в соревнованиях коньковым и классическим стилем.	1
14	Специальная физическая подготовка. Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка на стадионе (работа по кругу). Подвижная игра «Салки».	2
15	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Шаговая имитация, попеременная работа рук с резиной. Игровая: лапта, футбол, флаг на башне, точно в цель.	2
16	Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Подвижная игра в баскетбол.	2
17	Контрольно-переводные нормативы.	1
18	Специальная физическая подготовка. Кросс до 2-3 км. Специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие координации, равновесия. Подвижная игра в баскетбол.	1
19	Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения на месте и в движении. Игровая: салки с мячом, футбол, лапта, баскетбол.	2
20	Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 км, ОРУ.	1
	Всего за год:	34ч.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых

результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лыжных гонках;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжные гонки», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лыжным гонкам.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития лыжных гонок в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития лыжных гонок в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по лыжным гонкам, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о лыжных гонках, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

Ожидаемые результаты

В конце обучения обучающиеся научатся:

1. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
2. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона из разученных способов;
3. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
4. применять лыжные мази
5. оказывать первую помощь при обморожениях и потертостях.

В конце обучения обучающиеся получают возможность научиться:

1. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
2. выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
3. выполнять передвижения на лыжах коньковым ходом.

Использованная литература

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. *Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева.* - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
7. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
8. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

11. *Поварницин Л. П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

12. *Раменская Т. Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.

14. *Филин В. Н., Фомин Н. А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.