

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Татарстан**  
**Исполнительный комитет Актанышского муниципального района**  
**Актанышская СОШ №1**

РАССМОТРЕНО  
на ШМО учителей физической культуры,  
ИЗО, музыки, технологии и ОБЖ  
\_\_\_\_\_ Ш. И. Анваров  
Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора школы по УВР  
\_\_\_\_\_ М. И. Гимадиева  
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ А. М. Мансуров  
Протокол №1-ОД от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

««Юный лыжник» для 5-8 классов

Составитель: Мухаметов Ирек Марселевич  
учителя физической культуры высшей квалификационной категории



**Актаныш 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный лыжник» составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом ООО (второго поколения и типовым положением о внеурочной деятельности МБОУ «Актанышская СОШ №1»).

Также в основу разработки положены программы физического воспитания для учащихся средней школы Ляха.В.И., Зданевич А.А. Матвеева. А.М.

Основными направлениями программы является воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами лыжной подготовки.

Лыжный спорт, один из основных и наиболее массовых видов спорта. По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Лыжная подготовка имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей).

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).

программа составлена для учащихся 5,6,7,8 классов (возраст учащихся – 11-14 лет).

**Целью программы** является – представление ребенку возможности для самореализации, через занятия лыжной подготовкой.

### **Задачи программы:**

#### 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.

Содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу раздела по лыжной подготовке, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники лыжных ходов, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по лыжной подготовке.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

-вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

-итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил соревнований по лыжному спорту;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения на лыжне.

### **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 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 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. 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.

#### **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:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

-спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия лыжной подготовкой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Планируемые результаты уровня подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Юный лыжник» курса учащиеся должны

**характеризовать:**

- значение лыжного спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение лыжных ходов;
- правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой;
- названия разучиваемых лыжных ходов;
- технику выполнения предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

**уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности судей.

#### Список литературы для педагога:

1. Бутин И. М. Лыжный старт: учебное пособие для учащихся педагогических училищ по спец. № 1910 «Физ. Культура». – М.: «Просвещение», 1988 – 192 с.: ил
2. Пособие по основам организации и методики лыжного спорта в школе Богданова Г.П. М., 1975.
3. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. М., 1982.
4. Донской Д. Д., Гросс Х. Х. Техника-лыжника-гонщика (техническое мастерство.) М., 1971.
5. Куколевский Г. М. Советы врача спортсмену. М., 1974.
6. Мантюрант Э. С косорога на лыжню чемпиона (перевод с финского). М., 1973.
7. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., 1974.

#### Список литературы для детей:

1. Малеинов. А. А. Лыжня зовёт. – 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 80 с., ил.
2. Масленников И. Б. Капланский В. Е. Лыжный спорт – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с., ил. – (Азбука спорта).

**Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности «Юный лыжник» 5 класс**

№	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		План	Факт	
1.	Вводный урок	06.09.2023		
2.	Техника передачи мяча на месте	13.09.2023		
3.	Техника передачи мяча на месте	20.09.2023		
4.	Совершенствование техники передачи мяча на месте	27.09.2023		
5.	Совершенствование техники передачи мяча на месте	04.10.2023		
6.	Совершенствование техники передачи мяча на месте	11.10.2023		
7.	Техника ведения мяча на месте и в движении	18.10.2023		
8.	Техники ведения мяча на месте и в движении	25.10.2023		
9.	Техники ведения мяча на месте и в движении	08.11.2023		
10.	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	15.11.2023		
11.	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	22.11.2023		
12.	Броски мяча в кольцо	29.11.2023		
13.	Броски мяча в кольцо	06.12.2023		
14.	Броски мяча в кольцо	13.12.2023		
15.	Совершенствование бросков в кольцо	20.12.2023		
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	27.12.2023		
17.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	10.01.2024		
18.	Ведение мяча на месте в движении	17.01.2024		
19.	Ведение мяча на месте в движении	24.01.2024		
20.	Подвижные игры	31.01.2024		
21.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение наместе правой (левой) рукой	07.02.2024		
22.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение наместе правой (левой) рукой	14.02.2024		
23.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение наместе правой (левой) рукой	21.02.2024		
24.	Броски мяча двумя руками с места	28.02.2024		
25.	Броски мяча двумя руками с места	06.03.2024		

26.	Броски мяча двумя руками с места	13.03.2024		
27.	Подвижные игры	20.03.2024		
28.	Ведение правой (левой) рукой в движении	03.04.2024		
29.	Ведение правой (левой) рукой в движении	10.04.2024		
30.	Подвижные игры	17.04.2024		
31.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	24.04.2024		
32.	Ведение мяча на месте в движении	08.05.2024		
33.	Броски в кольцо	15.05.2024		
34.	Итоговое занятие	22.05.2024		

**Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности «Юный лыжник» 6 класс**

№ заня	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		план	факт	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	05.09.2023		
2	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	12.09.2023		
3	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	19.09.2023		
4	Бег 15мин. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	26.09.2023		
5	Контрольные упражнения.	03.10.2023		
6	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Имитация лыжных ходов.	10.10.2023		
7	Общая физическая подготовка. Кросс.	17.10.2023		
8	Специально физическая подготовка. Кросс. Игры	24.10.2023		
9	Спортивные игры Имитация лыжных ходов.	07.11.2023		
10	Беседа «История лыжного спорта». Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	14.11.2023		
11	Беседа «Лыжный инвентарь» .Работа рук, ног, имитация. Игра «Баскетбол»	21.11.2023		
12	Схема движения. Стойка лыжника.	28.11.2023		
13	Попеременный двухшажный ход. Беседа «Лыжные мази»	05.12.2023		
14	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Техника классических ходов.	12.12.2023		



15	Преодоление спусков, подъемов. Повороты на месте переступанием.	19.12.2023		
16	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	26.12.2023		
17	Техника свободного стиля	09.01.2024		
18	Передвижение по учебной лыжне Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом.	16.01.2024		
19	Прохождение дистанции 3000м	23.01.2024		
20	Беседа «Самоконтроль» Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	30.01.2024		
21	Развитие выносливости .Передвижение двухшажным ходом 3500м. Беседа «Одежда лыжника»	06.02.2024		
22	Контрольная гонка. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	13.02.2024		
23	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке .Коньковый ход без палок. Дистанция 3,5км.	20.02.2024		
24	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	27.02.2024		
25	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 4км.	05.03.2024		
26	Контрольные соревнования. Беседа «Популярность лыжных гонок в России».	12.03.2024		
27	Равномерное передвижение до 5 км.	19.03.2024		
28	Общая физическая подготовка. Игры.	02.04.2024		
29	Упражнения направленные на развитие быстроты Игра «Играй, играй, мяч не давай».	09.04.2024		
30	Развитие координационных способностей.	16.04.2024		
31	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.	23.04.2024		
32	Специальная физическая подготовка.	07.05.2024		
33	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра	14.05.2024		
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	21.05.2024		

**Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности «Юный лыжник» 7 класс**

№ зан я	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		План	факт	
1	Вводное занятие. Беседа современности лыжного спорта. Беговые, прыжковые упражнения, ОРУ.	01.09.2023		
2	Специальная физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях по л/п.	08.09.2023		
3	Беговые, прыжковые упражнения, имитация работы рук и ног (имитация лыжных ходов)	15.09.2023		
4	Профилактика возможных травм во время занятий по л/п в любой период времени. Специальная физическая подготовка.	22.09.2023		
5	Кросс по стадиону 1-2 км.	29.09.2023		
6	Самоконтроль и контроль состояния спортсмена. ОФП. Кросс 3 км	06.10.2023		
7	Специальная физическая подготовка.	13.10.2023		
8	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Эстафеты, игра в футбол (заминка).	20.10.2023		
9	Упражнения на координацию и равновесие	27.10.2023		
10	Олимпийские чемпионы современности.. Совершенствование техники классических ходов.	10.11.2023		
11	Обучение одноопорному скольжению.	17.11.2023		
12	Самые известные олимпийские чемпионы. Повороты переступанием на лыжах с палками.	24.11.2023		
13	Техника попеременного хода с палками.	01.12.2023		
14	Подвижные игры на лыжах «Салки».	08.12.2023		
15	Прохождение дистанции 1-2 км на лыжах классическим стилем	15.12.2023		
16	Техническая подготовка. Подъем «елочкой» и спуск под уклон с горы.	22.12.2023		
17	Развитие быстроты (ускорения по 100м 5 раз). Подвижная игра «На буксире».	29.12.2023		
18	Коньковый ход	12.01.2024		
19	Техника конькового хода	19.01.2024		
20	Прохождение дистанции коньковым ходом	26.01.2024		
21	Контрольные упражнения и соревнования.	02.02.2024		
22	Катание с горок	09.02.2024		

23	Прохождения дистанции до 3-4км	16.02.2024		
24	Одновременные ходы	01.03.2024		
25	Техника одновременных ходов	15.03.2024		
26	Лыжные гонки	22.03.2024		
27	Прохождение дистанции до 5км	05.04.2024		
28	Специальная физическая подготовка. Игровая: лапта, футбол, флаг на башне, точно в цель.	12.04.2024		
29	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 1-2 км,	19.04.2024		
30	Упражнения на развитие координации. Подвижная игра Лапта	26.04.2024		
31	Контрольные испытание	03.05.2024		
32	Эстафеты, игры.	10.05.2024		
33	Подвижные игры с элементами бега	17.05.2024		
34	Спортивные игры	24.05.2024		

**Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности «Юный лыжник» 8 класс**


№ занятия	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		План	факт	
1	Вводное занятие. Беседа лыжный спорт в России и мире. Создание дневника самоконтроля. Кроссовая подготовка до 1 км.	06.09		
2	Развития физических способностей. Техника безопасности на занятиях по л/п.	13.09		
3	Кроссовая подготовка. ОРУ, подвижные игры – футбол.	20.09		
4	Специальная физическая подготовка.	27.09		
5	Беговые упражнения, шаговая имитация без палок в подъем. Игра в баскетбол.	4.10		
6	Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости.	11.10		
7	Бег по пересеченной местности	18.10		
8	Правила проведения соревнований. Специальная физическая подготовка.	25.10		
9	Беговые, прыжковые упражнения, ОРУ	1.11		
10	Техническая подготовка.	8.11		
11	Подготовка лыжных трасс.	15.11		
12	Совершенствование техники классических ходов.	22.11		
13	Попеременно двухшажного и бесшажного хода без палок.	29.11		
14	Подвижная игра «Санитары» на лыжах.	6.12		
15	Переходы с хода на ход без остановки.	13.12		
16	Торможение «плугом» на лыжах с палками. Эстафеты (на спуске)	20.12		
17	Подъёмы, спуски	27.12		
18	Техника конькового хода с палками	10.01		
19	Скоростная - повторная работа классическим и коньковым ходом. Встречная эстафета.	17.01		
20	Прикидка на 60-70м, 100-150м	24.01		
21	Участие в соревнованиях коньковым и классическим стилем.	31.01		
22	Катание с горки	7.02		
23	Развитие выносливости дистанция до 3-4км	14.02		
24	Техника одновременных ходов	21.02		
25	Техника одновременных ходов	28.02		

26	Лыжные гонки	6.03		
27	Прогула на лыжах. Анализ дневника самоконтроля, подведение итогов и постановка новых задач на следующий год	13.03		
28	Шаговая имитация, попеременная работа рук с резиной.	20.03		
29	Специально-беговые упражнения.	27.03		
30	Кроссовая подготовка	3.04		
31	Контрольные испытание	10..04		
32	Имитационные упражнения на месте и в движении	17.04		
33	Подвижные, спортивные игры	24.04		
34	Игры соревнования	8.05		
35	Подвижные, спортивные игры	15.05		

Лист согласования к документу № Вн 6 от 01.09.2023  
Инициатор согласования: Мансуров А.М. Директор  
Согласование инициировано: 04.11.2023 10:18

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мансуров А.М.		 Подписано 04.11.2023 - 10:18	-