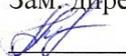


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 7»  
(МБОУ «Лицей № 7»)

РАССМОТРЕНО  
на Методическом совете  
Протокол №1  
от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
 Т.А. Неклюдова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Лыжные гонки»  
для 8 классов  
на 2024-2025 учебный год

Составитель:  
Дьячков Дмитрий Олегович,  
Учитель физической культуры  
Первая квалификационная категория

Рубцовск  
2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе нормативных документов и материалов.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Лыжные гонки» во внеурочной деятельности для учащихся средних классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья обучающихся, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

#### *Образовательные:*

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

#### *Оздоровительные:*

- укрепить здоровье;
- содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

#### *Развивающие:*

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

*Воспитательные:*

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Рубцовск;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

### **Место программы в учебном плане**

Рассчитана на 35 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий с обучающимися.

*Режим занятий:* занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин.) в системе целого учебного дня 1 раза в неделю.

*Место проведения:* спортивная площадка.

*Особенности набора детей* – учащиеся классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

*Количество обучающихся* –15-20 человек.

*Формы занятий* – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон.

*Формы контроля* – опрос, тесты-практикумы.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом федеральных образовательных программ основного общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и социальное развитие ребенка.

Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников.

### **Содержание программы**

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере

владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

*В разделе «основы знаний»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

*В разделе «общефизической подготовки»* даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

*В разделе «специальной подготовки»* представлен материал по способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

*В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### *Предметные*

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности (лыжными гонками);
- общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
- элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.

- по истечении срока обучения (1 год) по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

*Личностные*

- Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня;
  - участвуют в мероприятиях школы;
  - участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

*Метапредметные*

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Коли чество часов	Дата по плану		Дата по факту
			8б	8в	
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой.	1	05.09	06.09	
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1	12.09	13.09	
3	Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды, обуви.	1	19.09	20.09	
4	Характеристика лыжных мазей и парафинов, их назначение. Технология смазки лыж.	1	26.09	27.09	
5	Техника способов передвижения на лыжах.	1	03.10	04.10	
6	Способы регулирования и контроля физических нагрузок, во время занятий.	1	10.10	11.10	
7	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	17.10	18.10	
8	Попеременный двухшажный ход.	1	24.10	25.10	
9	Попеременный четырехшажный ход.	1	07.11	08.11	
10	Одновременный бесшажный ход.	1	14.11	15.11	
11	Одновременный одношажный ход.	1	21.11	22.11	
12	Одновременно одношажный ход (стартовый вариант).	1	28.11	29.11	
13	Одновременный двушажный ход.	1	05.12	06.12	

14	Переход с одновременных ходов в попеременные.	1	12.12	13.12	
15	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	19.12	20.12	
16	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	26.12	27.12	
17	Одновременный одношажный коньковый ход.	1	09.01	10.01	
18	Подъём «полуёлочкой».	1	16.01	17.01	
19	Подъём «ёлочкой».	1	23.01	24.01	
20	Подъём «лесенкой».	1	30.01	31.01	
21	Подъём скользящим шагом.	1	06.02	07.02	
22	Спуск на лыжах: в высокой, средней, низкой стойке.	1	13.02	14.02	
23	Спуск наискось.	1	20.02	21.02	
24	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	27.02	28.02	
25	Торможение «плугом».	1	06.03	07.03	
26	Торможение упором.	1	13.03	14.03	
27	Поворот переступанием на месте.	1	20.03	21.03	
28	Поворот на месте махом.	1	03.04	04.04	
29	Поворот переступанием в движении.	1	10.04	11.04	
30	Поворот «плугом».	1	17.04	18.04	
31	Поворот «упором».	1	24.04	25.04	
32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.	1	01.05	02.05	
33	Игры развивающие физические способности.	1	08.05	09.05	
34	Развитие скоростно-силовых, скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.	1	15.05	16.05	
35	Судейство соревнований по лыжным гонкам.	1	22.05	23.05	

## **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.-М. : Просвещение, 2011.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка : пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М. : Просвещение, 2014.
3. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
4. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов
5. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

### **Список электронных ресурсов**

1. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
2. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
3. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
4. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
5. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
6. <http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет

