

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа п. Семушино Зуевского района Кировской области"

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Шавкунова О.Н.

Приказ № 111 от «28»
августа 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Юный лыжник»
по направлению спортивно-оздоровительная
программа рассчитана на детей 11 -13лет
2023-2024 учебный год
(срок реализации программы)

Составитель: Пахтусов Александр Владимирович
учитель физической культуры

п.Семушино, 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 МКОУ СОШ п. Семушино.

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

Пособие по основам организации и методики лыжного спорта в школе Богданова Г.П.

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 2 часовой нагрузке в неделю. Периодичность занятий -1 раз в неделю. Программа составлена для учащихся 5-7 классов (возраст учащихся – 11-13 лет).

Формы организации обучения: групповые и индивидуальные.

Методы обучения: метод коллективной деятельности, словесные и наглядные методы, практические.

Виды деятельности: беседы, дискуссии, игры, практические работ

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

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;
- 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 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 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, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах 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 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.

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.

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.

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях юного лыжника. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.	2		
2	Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок	2		
3	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Санитары».	2		
4	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке.	2		
5	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	2		
6	Прохождение дистанции 2000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Игра «На буксире».	2		
7	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м	2		
8	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке	2		
9	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	2		
10	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	2		
11	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	2		
12	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м	2		
13	Равномерное передвижение по лыжне 2000-3000 м изученными ходами	2		
14	Катание с горок	2		
15	Прогулка на лыжах	2		
16	Соревнования юных лыжников. Игра «Салки».	2		
17	Подведение итогов л/п	2		

Список литературы для педагога:

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Лыжный спорт/ Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

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).

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжного кружка

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		11	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
		9	145	155	165	135	145	155
3.	Прыжок в длину с места (см)	10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
		9	12	14	16	8	11	14

5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
						14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
2.	2 км (мин, сек)	10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Контроль за уровнем нагрузки на занятия, проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная - верхней половины тела	Резкая - верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений.

Приложение 1

Подвижная игра «Санитары».

Место проведения: ровная снежная площадка размером не менее 20×50 м, на которой размечают линию старта, она же линия финиша. Напротив каждой команды устанавливают флажок. Расстояние между линией старта и флажком – 20–40 м.

Инвентарь: лыжный комплект для каждого участника или по 2 комплекта для каждой команды; веревка для каждой пары; флажки для разметки дистанции.

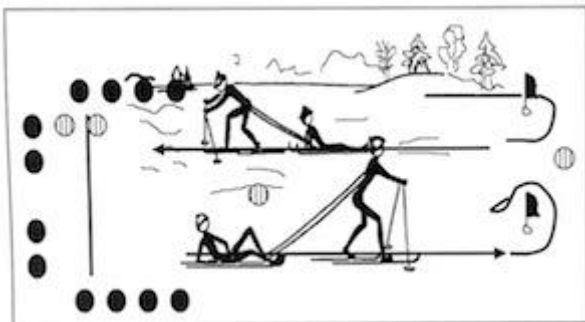
Содержание и ход игры. Учащиеся делятся на команды с четным числом игроков в каждой, распределяются по парам и встают по обеим длинным сторонам площадки ближе к линии старта, у которой располагаются первые пары игроков в связке; один из участников – пострадавший – принимает положение лежа или сидя на лыжах. К его лыжам привязана веревка, которая перекинута через плечи санитара.

По сигналу первые пары продвигаются к разворотному флажку, огибают его и возвращаются к линии старта – финиша. Пара, первой выполнившая задание, получает 1 очко, вторая пара очков не получает. Затем на старт приглашаются вторые пары и т.д. Когда все пары по одному разу пройдут дистанцию, подводятся итоги игры, и она продолжается, но участники меняются ролями.

Игра проводится не менее 4 раз, чтобы каждый из игроков мог побывать в роли пострадавшего сидя и лежа и в роли санитара по 2 раза. Кроме того, засекается время выполнения задания каждой парой в каждом заезде.

Правила игры

1. Если пострадавший упадет с лыж, то он должен принять исходное положение в месте падения, а пара – продолжить продвижение к финишу.
2. Исходное положение пострадавшего оговаривается заранее. Менять положение во время перевозки нельзя.
3. Все пары должны быть либо однополыми, либо смешанными. Во втором случае в качестве санитара или пострадавшего во всех командах должны быть дети одного пола: например, в роли пострадавших во всех командах – девочки.



Подведение итогов.

Определяется как лучшая команда, так и лучшая пара лыжников по количеству победных очков и наименьшей сумме затраченного времени во всех заездах. Если пары девочек соревнуются отдельно от мальчиков, то и победители определяются отдельно среди мальчиков и среди девочек.

Методические указания. Игра может быть изменена по усмотрению учителя: увеличены дистанция, подъем или спуск на пути, оговорено преодоление дистанции «змейкой» и т.п.

Приложение 2

Подвижная игра «Салки».

Играют в салки на большой снежной поляне. Один из игроков назначается «салкой». Он должен догнать одного из товарищей и коснуться палкой его лыжи или палки. Игрок, которого коснулся водящий, говорит: «Я салка», — и игра продолжается. Играть в салки на лыжах с палками могут хорошо подготовленные лыжники. Начинающим лыжникам лучше играть в салки без палок, так как они еще недостаточно овладели техникой лыжных ходов и без палок будет меньше возможности столкнуться.

Приложение 3

Подвижная игра «На буксире».

Место проведения: ровная снежная площадка размером 50×100 м. По обе стороны площадки размечают линии старта и финиша, расстояние между которыми – 30–60 м.

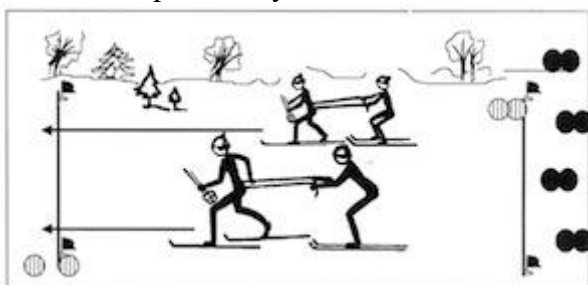
Инвентарь: лыжи для каждого игрока или хотя бы по 2 комплекта для каждой команды; флажки для разметки линий старта и финиша; ленты для завязывания на рукаве участникам одной из команд.

Содержание и ход игры. Назначаются судьи на линии старта, финиша и на трассу. Остальные учащиеся делятся на две команды с четным числом игроков в каждой и распределяются по парам. Участникам одной из команд завязывают на рукав яркие ленты. На старт приглашаются первые пары обеих команд. Один участник держит в руке палки за середину, а второй рукой удерживает палки партнера за петли. Второй держит свои палки у колец. По сигналу первые номера – ведущие – начинают движение, вторые – ведомые – следуют за ними. Как только второй номер пересечет линию финиша, дистанция считается пройденной, и 2 очка получает та пара, которая первой преодолет дистанцию. Пара, пришедшая второй, очков не получает. Как только все пары пройдут дистанцию, подводятся итоги, и игра повторяется, но участники меняются ролями.

Правила игры

1. Нельзя начинать гонку до сигнала учителя или судьи на старте.
2. Ведомый лыжник не должен помогать первому номеру, его лыжи скользят пассивно.

3. Он может выполнять любые движения для удержания равновесия: приседать, переносить вес на одну ногу, принять положение глубокого приседа, седа на лыжах и т.п.
4. Если на трассе он упал, то должен встать, и его буксировка продолжается с места падения.



Подведение итогов. Выигрывает команда, набравшая больше победных очков. Можно определять победителей по наименьшей сумме времени, затраченного на два или четыре заезда. Если в игре участвует больше двух команд, то количество очков за первое, второе место и т.д. оговаривается заранее.

Методические указания. Пары могут быть как однополыми, так и смешанными. Пары может формировать учитель исходя из уровня подготовленности учащихся и задач игры или по желанию учащихся. Нагрузку можно регулировать увеличением или уменьшением дистанции. По ходу игры происходит замена судей играющими парами таким образом, чтобы каждая пара прошла одинаковое количество раз всю дистанцию как в роли ведущего, так и в роли ведомого.