

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Управление образование города Пензы

МБОУ СОШ №12 г. Пензы

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол №1
«28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
№11 «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 12
г. Пензы имени В.В. Тарасова
Н. И. Слепова
Приказ № 168-ОД
«01» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

(5-6 классы)

Пенза 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лыжные гонки» для обучающихся 5-6 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.

- Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования")

- Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ)

- Пособия по внеурочной деятельности учащихся «Лыжная подготовка» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013 г

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию 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.

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью «Лыжные гонки» для 5-6-х классов отводится по 3 часа в неделю (за год 102 часа).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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 лыжной подготовке 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 лыжным спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В результате изучения раздела «Лыжная подготовка» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение лыжной подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение упражнений по лыжной подготовке;
- правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовки;
- названия разучиваемых упражнений по лыжной подготовке;
- технику выполнения упражнений по лыжной подготовке, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений по лыжной подготовке ;
- 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 по лыжной подготовке;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки.

Уметь

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Раздел программы	Класс	
		5	6
1.	Теоретическая подготовка		
1.1	Основы знаний о лыжной подготовки	в процессе занятий	
2.	Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для лыжников	24	24
2.2	Подвижные/спортивные игры	18	16
2.3	Специальная физическая подготовка Лыжная подготовка	27	27
2.4	Техническая подготовка	18	20

	Специальные и имитационные упражнения; упражнения для изучения техники лыжных ходов		
2.5	Прикладные виды лыжной подготовки (кросс).	8	8
2.6	Тестовые упражнения по физической подготовленности	2	2
2.7	Участие в соревновательной деятельности.	5	5
	Итого:	102	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния лёгкой атлетики, правил соревнований по лёгкой атлетике, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения на тренажёрах и пр.

5 класс

Теоретическая подготовка

1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.
3. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. *Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Умение определять уровень своей тренированности по формуле, измерять свой рост, вес, пульс и артериальное давление.*
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.

Практическая подготовка

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.

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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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.

Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по лыжным гонкам. В течение тренировочного года проводятся 2 раза тестирование, которое дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы.

6 класс

Теоретическая подготовка

1. Выдающиеся Российские лыжники.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.
3. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. *Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Умение определять уровень своей тренированности по формуле, измерять свой рост, вес, пульс и артериальное давление.*
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.

Практическая подготовка

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.

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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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.

Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по лыжным гонкам. В течение тренировочного года проводятся 2 раза тестирование, которое дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков

№	Раздел программы	Контрольное упражнение	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
I	Общая физическая подготовка								
1.		Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
			10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
			12 - 13	6,0	5,6	4,9	6,4	5,8	5,0
2.		Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
			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
			12 - 13	10,4	9,8	9,2	10,8	10,2	9,4
3.		Прыжок в длину с места (см)	9	145	155	165	135	145	155
			10	155	165	175	145	155	165
			11	160	170	190	150	160	170
4.		Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
			10	4	6	8	-	-	-
			11	5	7	9			
5.		Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
			10	14	16	18	10	14	16
							14	16	18
II	Специальная физическая подготовка								
1.		Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
			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
2.		2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
			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

		3 км (мин, сек)	12-13	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
			14-15				19.15	18.45	17.30
		5 км (мин, сек)	14 -15	25.40	25.00	23.40			

Материально- техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ		
1	Гимнастика		
	Маты гимнастические	Г	
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	
	Мяч малый (теннисный)	Г	
	Скакалка гимнастическая	К	
	Мяч малый (мягкий)		
2	Спортивные игры		
	Мячи баскетбольные	Г	
	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
	Жилетки игровые	Г	
	Сетка волейбольная	Д	
	Мячи волейбольные	Г	
	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
	Жилетки игровые для футбола	Г	
	Ворота для мини-футбола	Д	
	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
	Мячи футбольные	Г	
	Номера нагрудные	Г	
	Компрессор для накачивания мячей	Д	
3	Лыжная подготовка		
	Лыжи пластиковые (140,150,160,170,180,190 см)	Г	
	Палки лыжные (100,110, 120, 130, 140, 150 см)	Г	
	Крепления лыжные	Г	
	Ботинки лыжные (размеры 36, 37, 38, 39, 40, 41)	Г	
	Эспандер для лыжников	Г	
	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ		
	Большой спортивный зал для игр		С раздевалками для мальчиков и девочек
	Малый спортивный зал для начальной школы		
	Малый гимнастический зал		
	Тренажерный зал		
	Бассейн		
	Зоны рекреации		
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)		
	Легкоатлетическая дорожка	Д,Г	
	Сектор для прыжков в длину	Д,К	
	Игровое поле для футбола	Д,К,Г	
	Игровое поле для мини - футбола	Д,К,Г	
	Площадка игровая баскетбольная	Д,К,Г	
	Площадка игровая волейбольная	Д,К,Г	
	Гимнастический городок	Д,К	
	Полоса препятствий	Д,К,Г	
	Лыжная трасса	Д,К,Г	Не имеющая пологих склонов

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.