

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ НГО «СОШ№2»

**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Лыжная подготовка»**  
уровень начального общего образования  
срок реализации: 1 год (1-4 классы)

Составитель:  
Клещевникова Анна Андреевна ,  
учитель физической культуры

Новая Ляля, 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Занятия лыжами доступны всем, так как во время прогулок или учебно-тренировочной работы на лыжах физическая нагрузка может легко дозироваться в зависимости от возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с школьного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, а активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка.

Одной из основных задач физического воспитания в школе, в том числе и занятий по лыжной подготовке, является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по лыжной подготовке направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Программа внеурочной деятельности по лыжной подготовке по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Срок реализации программы 1 год. В 2024/2025 учебном году на реализацию программы выделен 1 час в неделю.

### ***Цели:***

- научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах;
- создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

- укрепление здоровья учащихся, закалывание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.

– способствовать приобретению школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта на основе которого они смогли бы выстраивать свое собственное социальное поведение.

**Задачи:**

**Учебные:**

- 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.

**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.

Программа разработана с учётом *психологических и возрастных* особенностей учащихся. Включает в себя методику обучения, примерные конспекты тренировочных занятий, психологическую подготовку, самоконтроль.

Программа рассчитана на учащихся 6 классов.

Срок реализации программы – 1 год (34 часа: из расчёта 1 час в неделю)

**Формы и режим занятий:**

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития лыжного спорта, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять технические действия лыжного спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения учащиеся будут **уметь**:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;

- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км;

- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

К концу обучения учащиеся будут **знать**:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

### **Способ проверки:**

- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях школы, района, города

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом «Об образовании» и типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда**

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

### **2. Основы знаний**

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Способы самостоятельной деятельности. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

### **3. Техника передвижения на лыжах**

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;

3.2. Попеременный двухшажный ход;

3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;

3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;

3.6. Торможение падением. повороты переступанием;

3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

#### 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

#### 5. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:

##### 5.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

##### 5.2. Общеразвивающие упражнения

5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

– координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

#### 6. Подвижные игры

Теория Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

#### 7. Кроссовая подготовка

Теория Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию.  
Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

8. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры и праздники.

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

### Критерии уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					



## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Дата	Наименование тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. 2. Развитие выносливости
2		Обучение технике одновременному одношажному хода (стартовый вариант)	3	1.Обучение технике одновременному одношажному хода (стартовый вариант) 2.Развитие координации, выносливости
3		Совершенствование одновременному одношажному хода (стартовый вариант)	3	1. Совершенствование одновременному одношажному хода (стартовый вариант) 2. Развитие координации, выносливости
4		Обучение технике конькового хода	3	1.Обучение технике конькового хода. 2. Развитие выносливости
5		Совершенствование техники конькового хода	3	1.Совершенствование техники конькового хода. 2. Развитие выносливости.
6		Обучение технике торможения и поворота «плугом»	3	1. Обучение технике торможения и поворота «плугом». 2. Развитие выносливости
7		Совершенствование техники торможения и поворота «плугом»	3	1. Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». 2. Развитие выносливости
8		Совершенствование техники ранее изученных элементов	3	1. Совершенствование техники ранее изученных элементов. 2. Развитие общей выносливости
9		Совершенствование техники ранее изученных элементов.	3	1. Совершенствование техники ранее изученных элементов. 2. Развитие общей выносливости
10		Закрепление техники	3	1. Закрепление техники ранее

		ранее изученных элементов		изученных элементов. 2. Развитие общей выносливости
11		Игры в лыжных гонках	3	1. Игры в лыжных гонках. 2. Развитие выносливости
12		Игры в лыжных гонках	3	1. Игры в лыжных гонках. 2. Развитие выносливости
Итого:			34 часа	

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
<b>Печатные пособия для учителя</b>		
1	Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.	
2	Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.	
3	Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.	
4	Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.	
5	Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.	
<b>Технические средства обучения</b>		
1	Гимнастические палки	15 шт.
2	Гимнастическая стенка	4 пролета
3	Гимнастические маты	6 шт.
4	Скакалки	20 шт.
5	Мячи набивные 1кг, 2кг	10 шт.