

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»- отделение Боковская
школа

Согласовано
на заседании
методического
совета школы
/протокол № 1
от 30.08.2021 года

Утверждено
приказом
№185\1-ОД
от 31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(кружка)
«Лыжные гонки»

Для 1-8 классов

Трескина Максима Викторовича

на 2021 – 2022 учебный год

1. Результаты освоения курса кружка

В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса кружка «Лыжные гонки»

№ п/п	Содержание курса	Виды деятельности
1	<p>1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта</p> <p>Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника- спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.</p> <p>Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.</p> <p>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. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий..</p>	игровая, познавательная.
2	<p>Особенности различных лыжных ходов.</p> <p>Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.</p> <p>Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение ступающим и скользящим шагами; 2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход; 	игровая, познавательная.

	<p>3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;</p> <p>4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;</p> <p>5. Повороты переступанием на месте;</p> <p>6. Торможение падением, повороты переступанием;</p> <p>7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 2 км.</p> <p>Специальная физическая подготовка:</p> <p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.</p> <p>Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.</p> <p>В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.</p>	
<p>3</p>	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>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». Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса; 2. Упражнения для развития мышц туловища; 3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног; 4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. 5. Упражнения в равновесии; 6. Легкоатлетические упражнения. 7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств: <ul style="list-style-type: none"> – 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. – скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров. 	<p>игровая, познавательная.</p>

4	Кроссовая подготовка. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности	
----------	--	--

3. Тематическое планирование

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка. Кросс	2
3-4	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	2
5-6	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	2
7-8	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	2
9-10	ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.	2
11-12	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП Силовые упражнения. Имитация техники ходов.	2
13-14	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.	2
15-16	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	2
17-18	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.	2
19-20	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	2
21-22	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	2
23-24	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	2
25-26	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	2
27-28	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	2
29-30	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.	2
31-32	Контрольная тренировка, соревнование.	2
33-34	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	2
35-36	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	2
37-38	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	2
39-40	Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП	2
41-42	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков	2

43-44	Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	2
45-46	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков	2
47-48	Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору.	2
49-50	Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов	2
51-52	Контрольная тренировка соревнования Игры. СФП.	2
53-54	. ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры.	2
55-56	ОФП. Игры. СФП.	2
57-58	ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры	2
59-60	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	2
61-62	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка	2
63-64	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка	2
65-66	ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры.	2
67-68	Контрольная тренировка соревнования Игры. СФП.	2