

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Бутурлинская средняя общеобразовательная школа имени В.И. Казакова

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
МАОУ Бутурлинской СОШ им.В.И. Казакова  
протокол от 29.07.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора  
МАОУ Бутурлинской СОШ им.В.И. Казакова  
от 30.07.2019 № 276



Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Лыжная подготовка»  
спортивно-оздоровительное направление

Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 11-16 лет

Автор-составитель:  
Рубцов Александр Александрович  
Учитель физической культуры

# Содержание курса программы «Лыжная подготовка»

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Основные задачи:

Укрепление здоровья учащихся. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

Данная программа имеет спортивно-оздоровительное направление.

Программа рассчитана на 1-летнее обучение учащихся с 11 до 16 лет. Количество занимающихся – 15 человек. Учебная нагрузка – 2,0

Цель программы:

– развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов;
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика (сентябрь, октябрь)
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь – март)

3. Переходный:

- легкая атлетика (март – май)

Условия зачисления учащихся и переводы на последующие годы обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки проводятся в следующем порядке:

- принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками, успешное выступление в соревнованиях.

Основные направления работы:

1. Проведение теоретических занятий.
2. Проведение практических занятий.
3. Участие в спортивных соревнованиях разных уровней.
4. Проведение воспитательных и культурно- массовых мероприятий.

Ожидаемый результат:

В результате регулярного посещения занятий лыжным спортом занимающиеся должны:

1. Повысить уровень своей физической подготовленности.
2. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия (технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов).
3. Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
4. У занимающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям лыжным спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

В результате освоения программы первого года обучения дети должны **знать / понимать:**

- значение лыж в жизни людей;
- индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.
- подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**Уметь:**

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов.

## Календарно-тематическое планирование

Количество часов по программе : 36

№	Содержание материала	Дата	
		План.	Факт.
1	Инструктаж по ТБ (лыжная подготовка), одежда, подбор инвентаря. Развитие выносливости.	19.09	
2	Знакомство с лыжами, умение пользоваться современным инвентарём. Входное тестирование: подтягивание, бег 500 м, пресс за 30 сек, прыжок с места.	26.09	
3	Развитие общей выносливости (ходьба с лыжными палками по пересечённой местности). Тестирование: бег 30 м, скакалка за 1 мин, отжимание.	03.10	
4	Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой.	10.10	
5	Спортивные и подвижные игры: русская лапта, футбол, салки, третий лишний.	17.10	
6	Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине различными способами, жимы штанги; лёжа, сидя, стоя. Футбол.	24.10	
7	Кросс + шаговая имитация. ОРУ с гимнастической палкой, прыжковая выносливость. ОФП с камнями на лыжной трассе.	31.10	
8	Развитие специальной выносливости, скоростно-силовой подготовки (резиновый амортизатор, полоса препятствий).	07.11	
9	Игровая тренировка: ручной мяч, футбол и др.	14.11	
10	Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине различными способами, жимы штанги; лёжа, сидя, стоя. Футбол.	21.11	
11	Обучение способам передвижения на лыжах: ступающий шаг, одновременный бесшажный ход.	28.11	
12	Закрепить ступающий шаг, разучить скользящий шаг, передвижение попеременным бесшажным ходом.	23.10	

	Прохождение дистанции 3 км.		
13	Развитие общей выносливости. Обучение стойкам спуска, совершенствовать ранее изученные способы передвижения.	05.12	
14	Преодоление дистанции 5 км, разучить подъёмы «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим шагом; спуски с переходами и выдвиганием лыж вперёд; подвижная игра «Снайперы».	12.12	
15	Обучение попеременному двухшажному ходу	19.12	
16	Закрепить попеременный ход, разучить одновременный одношажный ход скоростной вариант.	26.12	
17	Веселые старты на снегу. Гонка патрулей.		
18	Торможение плугом, повороты переступанием. Ускорение и подъем 3/10 раз – 30 метров 2 серии.		
19	Совершенствование ранее изученного. ОФП – тренажерный зал. Баскетбол.		
20	Работа на технику на учебной лыжне, прохождение дистанции 6-8 км.		
21	Одновременный одношажный ход, бесшажный ход. Попеременный двухшажный в подъем.		
22	Разучить технику поворота «упором». Развитие скоростной выносливости. Одновременный одношажный ход.		
23	Скоростная подготовка, повторное преодоление отрезков в 250 м с соревновательной скоростью 2 серии по 5 раз.		
24	Свободный стиль: обучение коньковому ходу, ОФП тренажерный зал.		
25	Развитие специальной выносливости. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные, выполнение переходов слитно с умеренной скоростью.		
26	Подвижные игры и эстафеты на лыжах: «Кто быстрее», «Попади в цель», «Лыжная зарница», «Салки на лыжах» ОРУ со скакалками. ОФП.		
27	Развитие специальной выносливости: Свободный стиль (коньковой ход на каждый шаг) ОРУ с гимнастической скамейкой, ОФП с партнером.		

28	Кроссовая подготовка по улицам, ОРУ в движении, развитие силы мышц плечевого пояса и рук.		
29	Игровая тренировка: волейбол, баскетбол.		
30	Развитие скоростно-силовой подготовки: специально беговые упражнения, челночный бег 3/10 раз, ускорения 10/30 м 50/60 м.		
31	Бег различной интенсивности 20 мин. ОРУ в парах. ОФП с собственным весом (перекладина, брусья параллельные, отжимания).		
32	Игровая тренировка: спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.		
33	Обучение бегу на короткие дистанции, эстафетному бегу. ОФП.		
34	Развитие силы: тренажерный зал. Гимнастический комплекс на развитие силы.		
35	Тестирование.		
36	Подвижные и спортивные игры, подведение итогов работы за год.		

#### Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Спортивный зал
2. Лыжные палки
3. Лыжи
4. Конусы, стойки
5. Наглядный материал
6. Учебно-методическая литература
7. Скакалки, мячи

