

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Курс: «Лыжные гонки»

7 – 9 классы

Автор-составитель:

Антонов Алексей Васильевич,
учитель физической культуры

**Москва
2018**

Рассмотрена на заседании кафедры
физической культуры и спорта,
протокол № 1 от «28» августа 2018 г.

Образовательная программа по лыжным гонкам имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Данная программа актуальна, так как предоставляет школьнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него потребность в двигательной активности, дать необходимые знания, формировать умения и навыки сохранения здоровья и научить использовать их в повседневной жизни. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача курса – выявить и развивать спортивные наклонности у детей. Занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий сформируют у детей устойчивый интерес к посещению данной спортивной секции.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. К занятиям в данной секции допускаются обучающиеся в возрасте от 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Содержание курса включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

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

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь – март)

3. Переходный:

- легкая атлетика, спортивные игры (апрель, май)

Основной формой обучения являются групповые учено-тренировочные занятия.

Программа курса составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей и рассчитана на 70 часов (35 недель при одном занятии в неделю продолжительностью 2 часа)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающиеся смогут достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

- формировать эстетику, культуру и красоту движений;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

Метапредметные результаты:

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять цель и пути ее достижения;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.
- повысить уровень развития физических качеств и функциональных возможностей организма;
- улучшить техническую и тактическую подготовленность в лыжных гонках;
- овладеть знаниями о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- повысить свою физическую работоспособность благодаря развитию выносливости;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- овладеть инструкторскими навыками и получить судейскую практику;
- достичь высоких результатов в лыжных гонках, выполнить норматив ВФСК ГТО по лыжным гонкам.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

3. Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожениях.

6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта. Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи. Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

7. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). Упражнения для

развития быстроты. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

8. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах. Упражнения для развития силы (с резиновым эспандером и отягощением). Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация лыжных ходов. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов. Преодоления бугров и впадин. Спуски в высокой и низкой стойке. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

10. Участие в соревнованиях.

Участие во внутришкольных, районных и городских соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

11. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты для определения уровня физической подготовленности (для определения уровня развития силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов и норм ВФСК ГТО.

Список методических материалов

1. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 2001.
2. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 2009.
3. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 2010.
4. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2006.
5. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2000.
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2001.
7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 2011.
8. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 2010.

9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 2010.
10. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 2005.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Правила техники безопасности и оказания доврачебной помощи	1
2	Развитие лыжного спорта в России. Участие советских и российских лыжников в Олимпийских играх и чемпионатах мира.	1
3	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	1
4	Спортивные лыжные базы. Оборудование. Инвентарь.	1
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	1
6	Техническая подготовка	24
7	Общая физическая подготовка	20
8	Специальная физическая подготовка	15
9	Участие в соревнованиях	3
10	Выполнение контрольных нормативов	3
		Итого: 70 ч.