

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №4»

Рассмотрено и  
согласовано

ШМО классных  
руководителей

протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

Принято на  
педагогическом  
совете

протокол № 1

от 30.08.2024 г.

Утверждаю:

приказ № 129-ОД

от от 30.08.2024 г.

Директор МКОУ «ЦО №4»  
\_\_\_\_\_ Т.Н.Бирюкова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности  
«Лыжная дружина»

Направление: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей в творческом и физическом развитии

Класс: 10

Составитель: Мальцева С.В.

Новичков В.К.

Квалификационная категория: - первая

Учебный год: 2024-2025

Программа составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Государственная программа "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. 17 декабря 2010 г. № 1897).
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. 17 мая 2012 г. № 413 ).

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения. Полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве. Здоровье необходимо всем, независимо от сферы их деятельности, возраста, социального статуса.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Данная программа **актуальна**, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время.

**Новизна и педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

Уровень сложности программы **стартовый**.

**Адресат программы:** учащиеся 15-17 лет (10 класс)

Количество часов в неделю – 4 часа

Количество часов в год - 144

Продолжительность занятия – 2 часа.

### **Формы и методы проведения занятий**

1. Беседы, инструктажи;
2. Практические занятия;
3. Соревнования, контрольные прикидки;
4. Эстафеты, подвижные игры;
5. Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;

6. Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка. Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

Основной **формой** практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Язык обучения русский.

### **Организационно – педагогические условия реализации программы**

Условия приема - принимаются обучающиеся, прошедшие базовый курс обучения; а так же обучающиеся с высоким уровнем физической подготовленности. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. Программа важна тем, что гармоничное развитие занимающихся, являются необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте.

### **Цель программы**

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

**Для достижения этой цели решаются следующие задачи**

#### Образовательные:

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

#### Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

#### Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Санкт- Петербург;
5. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

## 2. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов
	<b>Теоретическая часть</b>	
1	Вводное занятия Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	1
2	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России	2
3	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	2
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
5	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	2
6	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	3
7	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2
8	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	3
9	Значение и способы закаливания.	2
10	Инструкторская и судейская практика.	4
11	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>23</b>
	<b>Практическая часть</b>	
1	Общая физическая подготовка.	54
2	Специальная физическая подготовка.	24
3	Техническая подготовка	26
4	Контрольные упражнения и соревнования.	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>113</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>136</b>

### Содержание программы

**Комплектование группы:** проверка физических способностей занимающегося (контрольные нормативы по технике и ОФП). Родительское собрание: организационные моменты, обсуждение расписания, учебной нагрузки детей. Вопрос взаимодействия родителей с деятельностью детей.

#### 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 Санкт-Петербурга. Влияние занятий лыжными

гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

### **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. Игры на лыжах**

Теория: Правила игр.«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

### **5. 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.

### **6. Общая физическая подготовка**

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

Практика:

#### **6.1 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».

#### **6.2. Общеразвивающие упражнения**

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

6.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

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

6.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

6.2.5. Упражнения в равновесии;

6.2.6. Легкоатлетические упражнения.

6.2.7. 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

### **7. Подвижные игры**

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Практика. 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.

### **8. Кроссовая подготовка**

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

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

## 9. Контрольные проверки, соревнования ,спортивные турниры и праздники.

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

### Планируемые результаты.

#### Предметные

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности (лыжными гонками);
- общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
- элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно- спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.
- по истечении срока обучения (1 год) по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

#### Личностные

- Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

#### Метапредметные

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

### Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения занимающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- **Входной контроль** - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его физические способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**
- **Промежуточный контроль** – проводится в конце полугодия, года **(декабрь)**
- **Итоговый контроль** - проводится в конце обучения по программе – сдача контрольных нормативов по технике и по офп **(май)**.

### Формы проведения диагностики и контроля:

- Наблюдение детей в процессе учебных занятий, соревнований официального статуса.
- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

### Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в соревнованиях, в выездах на природу.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий

1 группа	01.09.2021г	27.05.2022г	34	136	2 раза в неделю по 2 академических часа
----------	-------------	-------------	----	-----	--

### Оценочные материалы

**Предполагаемые результаты и способы их проверки.** Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы. Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль. Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	<i>Бег 30м.</i> (не более 5,8 сек.)	<i>Бег 30м.</i> (не более 6,0 сек.)
Скоростно-силовые качества	<i>Прыжок в длину с места</i> (не менее 160 см.)	<i>Прыжок в длину с места</i> (не менее 155 см.)
	<i>Метание теннисного мяча с места</i> (не менее 18м.)	<i>Метание теннисного мяча с места</i> (не менее 14 м.)
Силовые качества	<i>Подтягивание</i> 5раз	<i>Отжимание</i> 15 раз.

### Материальное обеспечение программы.

Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки,

Лыжные аксессуары: мази, парафины.

Видеокамера.

Мячи: баскетбольный, футбольный, волейбольный, набивные мячи скакалки.

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>;

Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>

Федерация лыжных гонок России – [http://www.flgr.ru/](http://www.flgr.ru)

Новости – <http://news.sportbox.ru>, <http://rsport.ru/weightlifting>

Мир книг - <http://www.mirknig.com>

### Учебно- методическое обеспечение

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. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.

5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов

6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.

8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.

9. 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.