

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №4»

Рассмотрена и согласована  
ШМО классных руководителей  
Протокол № 1  
от «28 » августа 2023 г

«Утверждаю»:  
Директор МКОУ «ЦО № 4»  
Т.Н. Бирюкова  
Приказ № 84-ОД от «31 » августа 2023 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «28 » августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности  
«Лыжная дружина»

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

Класс: 10

Составитель : Мальцева С.В.

Квалификационная категория: - первая

Учебный год: 2023-2024

## Пояснительная записка

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 **базовый**

**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.

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

### **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./

### **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

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

#### **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.;

### 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	2
	<b>ИТОГО</b>	2
	<b>Практическая часть</b>	
1	Общая физическая подготовка.	12
2	Специальная физическая подготовка.	11
3	Техническая подготовка	5
4	Контрольные упражнения и соревнования.	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>