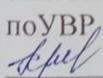
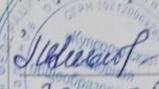


МОУ « Купсолинская основная общеобразовательная школа»

РАСМОТРЕНО на заседании М/О Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Крылова Э.А. « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы:  Михайлова Л.Н. « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.
--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Рабочая программа внеурочной деятельности

« Лыжная подготовка»  
для обучающихся 6 класса

Составитель:

Михайлова Лариса Николаевна,  
учитель физической культуры

2023 г

## **Программа разработана на основе:**

- Авторской программы - Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов /В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. –М.: Просвещение, 2017

Срок реализации программы – 1 год

Возраст детей: программа составлена для учащихся 6 классов (возраст учащихся – 11-13 лет).

В соответствии с учебным планом . МОУ « Купсолинская основная общеобразовательная школа внеурочная деятельность «Лыжная подготовка» для 6 классов рассчитана на 34 недели по 1 часу.

## **1. Планируемые результаты уровня подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лыжная подготовка» курса учащиеся должны

### ***характеризовать:***

- значение лыжного спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение лыжных ходов;
- правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой;
- названия разучиваемых лыжных ходов;
- технику выполнения предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

### ***уметь:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности судей.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### ***Теоретическая подготовка***

#### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

#### **2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

##### **Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

#### **3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

#### **4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным

двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

### **1. Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **2. Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Совершенствование передвижения коньковым ходом.

### **4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по лыжным гонкам.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» 6 класс – 35 часов**

<b>Номер занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Техника безопасности	1
2	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	1
3	Бег по пересеченной местности ОФП	1
4	Кроссовая подготовка. Изучение лыжных ходов .Имитация ходов на месте	1
5	Кроссовая подготовка ОФП ,Подвижная игра « Лапта»	1
6	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	1
7	Кроссовая подготовка ОФП Спортивная игра « Футбол»	1
8	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	1
9	Передвижение на лыжах изученным способом	1
10	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	1
11	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	1
12	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1
13	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход»	1
14	Передвижения на лыжах. Подъёмы Передвижения на лыжах.	1
15	Передвижения на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке	1
16	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором»	1
17	Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций»	1
18	Передвижения на лыжах. Торможения Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций	1
19	Передвижения на лыжах. Повороты	1
20	Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий	1
21	Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций	1
22	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1

<b>23</b>	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	<b>1</b>
<b>24</b>	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	<b>1</b>
<b>25</b>	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	<b>1</b>
<b>26</b>	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	<b>1</b>
<b>27</b>	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	<b>1</b>
<b>28</b>	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	<b>1</b>
<b>29</b>	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	<b>1</b>
<b>30</b>	Бег по пересеченной местности ОФП	<b>1</b>
<b>31</b>	Кроссовая подготовка. Изучение лыжных ходов .Имитация ходов на месте	<b>1</b>
<b>32</b>	Кроссовая подготовка ОФП ,Подвижная игра « Лапта»	<b>1</b>
<b>33</b>	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	<b>1</b>
<b>34</b>	Кроссовая подготовка ОФП Спортивная игра « Футбол»	<b>1</b>
<b>35</b>	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	<b>1</b>
<b>36</b>	Кроссовая подготовка Специально-физические упражнения	<b>1</b>