

РАССМОТРЕНА:
на заседании МО
классных руководителей
протокол № 3
от «21» марта 2018 г.

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете
протокол № 6
от «22» мая 2018г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 44 имени М.Я. Вознесенского» г. Кемерово

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка»
основного общего образования

Составитель: Исаева Л.А., Кулиш Д.Г., учителя физической культуры

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов по учебному плану: 102 часа, 1 час в неделю

г. Кемерово, 2018г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» спортивно-оздоровительного направления для учащихся 7-9 классов рассчитана на 3 года обучения 1 час в неделю (105 часов). Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и является приложением Основной образовательной программы основного общего образования школы.

Рабочая программа разработана с использованием программы: Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы образовательных учреждений. 1-11 классы. В.И. Лях, А.А.Зданевич, - М.: Просвещение, 2010г.

Программа курса включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

Цель программы:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и повышения уровня физического развития учащихся, воспитание моральных и волевых качеств личности во время занятий лыжными видами спорта

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни с целью укрепления здоровья;
- формировать и закреплять потребность в систематических занятиях спортом;
- способствовать развитию физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости), необходимых для занятий лыжным спортом;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и дыхательную системы подростка;
- обучать и совершенствовать технику и тактику лыжных ходов;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств юных спортсменов.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Формы организации обучения: групповые и индивидуальные.

Методы обучения: метод коллективной деятельности, словесные и наглядные методы, практические.

Виды деятельности: беседы, дискуссии, игры, практические работы, проектные работы.

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это

бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Освоение программы курса «Лыжные гонки» вносит существенный вклад в достижение **личностных и метапредметных результатов**. Результаты освоения содержания курса «Лыжные гонки» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физической подготовке.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация обеспечивает контроль эффективности образовательной деятельности в целом и является основанием для решения вопроса о переводе учащихся в следующий класс.

В соответствии с пунктом 10 ч.3 статьи 28 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» организация и проведение промежуточной аттестации учащихся закреплены локальным нормативным актом школы «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля».

Промежуточная аттестация занятий внеурочной деятельности проводится в конце учебного года с 10 по 20 мая без прекращения образовательной деятельности.

Формы промежуточной аттестации обучающихся

| Название курса внеурочной деятельности | Формы промежуточной аттестации |
|--|--|
| Лыжная подготовка | Участие в районных, городских, региональных соревнованиях, сдача нормативов, реферат |

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм
организации и видов деятельности
7-9 классы**

| № п/п | Наименование (темы) раздела | Кол-во часов | Содержание | Формы организации | Виды деятельности |
|-------|---|--------------------|---|----------------------------|--|
| 1 | Теоретические сведения | в процессе занятий | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. | Групповые и индивидуальные | Беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов. |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 8 | 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. | Групповые и индивидуальные | Контрольные нормативы, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 7 | 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. | Групповые и индивидуальные | Просмотр видеоматериалов, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 4 | Техническая подготовка. | 18 | 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. | Групповые и индивидуальные | Просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, самостоятельная подготовка, практические работы. |

| | | | | | |
|---|---|----|--|----------------------------|---|
| 5 | Контрольные упражнения и соревнования. | 2 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле. | Групповые и индивидуальные | Соревнования, сдача нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| | Итого | 35 | | | |

Тематическое планирование 7-9 классы

| № п/п | Тема занятия | Дата |
|-------|---|------|
| 1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. | |
| 2 | Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | |
| 3 | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | |
| 4 | Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования. | |
| 5 | Общая физическая подготовка. | |
| 6 | Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. | |
| 7 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. | |
| 8 | Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. | |
| 9 | Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | |
| 10 | Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол». | |
| 11 | Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол». | |
| 12 | Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. | |
| 13 | Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м. | |
| 14 | Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках. | |
| 15 | Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м. | |
| 16 | Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. | |
| 17 | Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки». | |
| 18 | Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. | |
| 19 | Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. | |
| 20 | Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. | |

| | | |
|----|--|--|
| 21 | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. | |
| 22 | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. | |
| 23 | Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. | |
| 24 | Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м. | |
| 25 | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м. | |
| 26 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м. | |
| 27 | Соревнования. Дистанция 3000-5000м. | |
| 28 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. | |
| 29 | Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м. | |
| 30 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». | |
| 31 | Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. | |
| 32 | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма. | |
| 33 | Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты». | |
| 34 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей». | |
| 35 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для лыжного кружка.**

| № п-п | Контрольное упражнение | возраст | Оценка | | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 10 | 6,6 | 6,0 | 5,4 | 6,8 | 6,2 | 5,5 |
| | | 11 | 6,5 | 5,8 | 5,1 | 6,6 | 6,0 | 5,2 |
| 2. | Бег 60 м (сек) | 10 | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 11,4 | 10,8 | 10,1 |
| | | 11 | 10,6 | 10,0 | 9,4 | 11,1 | 10,4 | 9,8 |
| | | 9 | 145 | 155 | 165 | 135 | 145 | 155 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 10 | 155 | 165 | 175 | 145 | 155 | 165 |
| | | 11 | 160 | 170 | 190 | 150 | 160 | 170 |
| | | | | | | | | |
| 4. | Подтягивание на перекладине (раз) | 10 | 4 | 6 | 8 | - | - | - |
| | | 11 | 5 | 7 | 9 | | | |
| | | 9 | 12 | 14 | 16 | 8 | 11 | 14 |
| 5. | Отжимание в упоре на руках (раз) | 10 | 14 | 16 | 18 | 10 | 14 | 16 |
| | | | | | | 14 | 16 | 18 |
| | | | | | | 14 | 16 | 18 |

2. Специальная физическая подготовка

| | | | | | | | | |
|----|--|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек) | 10 | 6,17 | 5,47 | 5,12 | 7,38 | 6,32 | 5,47 |
| | | 11 | 5,40 | 5,00 | 4,30 | 7,10 | 6,00 | 5,15 |
| | | 9 | 15,18 | 13,39 | 12,44 | 16,34 | 15,19 | 13,52 |
| 2. | 2 км (мин,сек) | 10 | 13,28 | 12,44 | 11,19 | 15,19 | 13,52 | 12,38 |
| | | 11 | 12,50 | 12,00 | 10,40 | 14,40 | 13,00 | 12,10 |

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
|-------------------|------------------------------|----------------------------------|---|
| | Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися |

| | | | |
|--------------|----------------|---|---|
| | | | беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.