

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДение  
г. Новосибирска «Лицей №159»**

*Рабочая программа рассмотрена на  
заседании МО учителей ИЗО, музыки,  
технологии, ФК  
протокол № 1 от 30.08.2022г.  
Руководитель Иван Биллингер И.Ю.*



**Программа учебного курса внеурочной деятельности  
«Лыжные гонки»  
(Лыжня зовёт)**

**Уровень основного общего образования  
Срок реализации программы: 1 год**

**Составитель:  
Биллингер Иван Юрьевич,  
учитель физической культуры**

**г. Новосибирск  
2022**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебного курса внеурочной деятельности направленная на развитие личности и самореализация обучающихся «Лыжные гонки» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и программой в.

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников - активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей относящихся к группе риска. Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части - обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники могут овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышения уровня физического развития обучающихся, воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

**Задачи:**

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**Направленность программы:** Развитие личности и самореализация обучающихся.

**Возраст детей:** 10-11 лет.

**Наполняемость группы:** 15 человек.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа в год – 2 академических часа в неделю).

**Режим занятия:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки» с указанием форм организации и видов деятельности**

## **Учебный план**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теория. Специальная физическая подготовка	4	10	14
2.	Соревнования. Общая физическая подготовка Техническая подготовка	3	32	35
3.	Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания	3	20	23
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>	<b>62</b>	<b>72</b>

### **3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лыжные гонки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### ***Познавательные УУД:***

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;
- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению на собственное самочувствие;

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

*Регулятивные УУД:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- различать способы и результат действия;
- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы по ходу их выполнения.

*Коммуникативные УУД:*

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
  - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
  - критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
  - участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;
  - четко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
  - стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
  - четко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

**Результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности**

- – включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
  - – дальнейшее укрепление здоровья;
  - – гармоничное физическое развитие;
  - – укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
  - – повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств; – приобретение соревновательного опыта;
  - – развитие общей выносливости;
  - – рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития;
  - – рационально планировать режим дня;
  - – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

- правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

#### **4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>	<b>Деятельность учителя с учетом программы воспитания</b>
1	1	Введение в предмет, подвижные игры	Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Подвижные игры.	Знание и соблюдение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.
2	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Понятие темпового бега	Побуждать обучающихся
3	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Подвижные игры с элементами бега ускорением	Уметь ускоряться в нужное время	соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.

					<p>Воспитание культуры общения на уроке.</p> <p>Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:</p> <p>наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</p>
4	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные
5	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	
6	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать с поддержанием скорости	
7	1	Развитие стартового ускорения	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Понятие стартового ускорения	
8	1	Подвижные игры	Разучить новые подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	
9	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Повторить ускорения в парах с упором	
10	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега	

1 1	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.
1 2	1	Подвижные игры	Игра в подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	
1 3	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Закрепить понятие темпового бега	
1 4	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	Воспитание культуры общения на уроке.
1 5	1	Участие в соревнованиях	Прохождение дистанции на время	Уметь проходить дистанции на время	Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.
1 6	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;
1 7	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным одношажным ходом	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:
1 8	1	Развитие выносливости	Работа на тренажере по временем	Уметь работать на тренажере по временем	наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,
1 9	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	
2 0	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	
2 1	1	Подвижные игры	Игра в подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	
2 2	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	

2 3	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным одношажным ходом	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	
2 4	1	Подвижные игры	Игра в подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	
2 5	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	
2 6	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом	
2 7	1	Подвижные игры	Игра в подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	
2 8	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом	
2 9	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.; привлекать внимание к знаниям о значениях
3 0	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	
3 1	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	
3 2	1	Подвижные игры	Игра в подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;  Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения

					тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3 3	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке;
3 4	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
3 5	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	
3 6	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	
3 7	1	Подвижные игры	Игра подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	
3 8	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом	
3 9	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	
4 0	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	
4 1	1	Подвижные игры	Игра подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	
4 2	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом	

4 3	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным одношажным ходом	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
4 4	1	Развитие выносливости	Работа на тренажере по времеми	Уметь работать на тренажере по времеми	
4 5	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	
4 6	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	
4 7	1	Подвижные игры	Игра в подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	
4 8	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	
4 9	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным одношажным ходом	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	
5 0	1	Подвижные игры	Игра в подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	
5 1	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	
5 2	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом	
5 3	1	Подвижные игры	Игра в подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	
5 4	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом	
5 5	1	Развитие скоростно-	Прыжки с низкого	Уметь прыгать с низкого приседа	Дать необходимую информацию о технике

		силовых качеств	приседа с последующим ускорением	с последующим ускорением	безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научи- ть выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях . Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
5 6	1	Развитие скоростно- силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	
5 7	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	
5 8	1	Подвижные игры	Игра в подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	
5 9	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом	
6 0	1	Развитие скоростно- силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	
6 1	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	
6 2	1	Развитие скоростно- силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	
6 3	1	Подвижные игры	Игра в подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	
6 4	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом	
6 5	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	
6 6	1	Развитие скоростно- силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	

6 7	1	Подвижные игры	Игра в подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.
6 8	1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
6 9	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Понятие темпового бега	
7 0	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Подвижные игры с элементами бега с ускорением	Уметь ускоряться в нужное время	
7 1	1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега	
7 2	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	

### **ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Формы промежуточной аттестации курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка»:

- выполнение нормативов для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);
- участие в соревнованиях по ОФП;
- участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Оценка: зачет/незачет

### **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

-образовательные программы по предмету;  
-учебно-методические пособия и рекомендации.

2. Печатные пособия:  
-таблицы (в соответствии с программой обучения);  
-схемы (в соответствии с программой обучения).
3. Учебно-практическое оборудование:  
- лыжные палки;  
- лыжные ботинки;  
- лыжи беговые;  
-гимнастические маты;  
-резина;  
-парафин для лыж, мазь;  
-скамейки;  
-гранаты;  
-свисток судейский;  
-секундомеры  
-эстафетные палочки;  
-скакалки;  
-обручи;  
-турник, шведская стенка;  
-переносной стол для лыж;  
-мячи (набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, футбольные).
4. Мультимедийная техника.

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. ВерхощанскийЮ.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2015.
4. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е, Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.Советский спорт, 2005.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2014.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
7. МанжосовВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2015.
8. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2015.

9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 2016.
- 10.Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
11. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
12. Раменским Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 2016.
14. Филин ВН., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 19, 2015.