**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Фабрично Выселковская средняя школа»**

«Согласовано» «Утверждаю»

Заместитель директора по УВР Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Н.Алифанова/

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В.Ярышкина/ Приказ№\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Лыжные гонки»**

**для обучающихся 6 класса**

**Фирулин Александр Николаевич**

учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

2024-2025уч.год

**Пояснительная записка.**

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Внеурочные занятия в секциях, спортивных кружках, внеурочные мероприятия помогают решить эту проблему. В учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно – оздоровительное направление.

Спортивно – оздоровительная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. Одним из таких направлений являются лыжная подготовка. Лыжные гонки – один из базовых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеурочной деятельности это занятия в спортивной секции по лыжным гонкам, оздоровительные и спортивно- массовые мероприятия. Занятия на лыжах представляют собой высокоактивную двигательную деятельность, которая заставляет все крупные мышцы включатся в достаточно энергичную и продолжительную работу. Регулярные занятия на лыжах улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает физическую и умственную работоспособность, развивают скоростно - силовые способности, выносливость, закаляют организм.

**Рабочая программа курса «Лыжные гонки» для обучающихся**

**12-13 лет составлена на основе:**

* Требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17.12.2010 г. № 1897;
* Работаем по новым стандартам: внеурочная деятельность учащихся лыжная подготовка В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.: «Просвещение», 2014г.
* Примерной программы по физической культуре предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха. – М.: «Просвещение», 2012г.

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

Недельная нагрузка для обучающихся группы первого года обучения составляет 1 час в неделю. Тренировочный период 34 учебных недели, 34 ч.

В ходе реализации программы предусмотрено **привлечение социальных партнеров**, а именно МУ ДО Новосспасская ДЮСШ Взаимодействуя с ДЮСШ мои обучающиеся имеют возможность принимать участие в соревнованиях по лыжным гонкам, в «Весёлых стартах», в кроссе «Осень в кроссовках, «,Лыжня России».Воспитанники имеют возможность выезда на лыжную трассу и на соревнования. Работая с тренерами, преподавателями, ведётся отбор обучающихся, для занятий лыжными гонками на более профессиональном уровне.

**Основные методы, используемые при проведении учебно-тренировочного занятия.**

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны про­водиться тренером или с участием медика. Некоторые вопросы теоретической подготовки мож­но разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Изучение техники лыжных ходов проходит на учебно-тренировочных занятиях при **помощи группового, а также индивидуального метода.** Ов­ладение техникой лыжного хода осуществля­ется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разу­чивания и совершенствования. Применяются **методы** рас­сказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

**Основной формой организации** и проведения учебно-тренировочного процесса является групповая тренировка. Тренировка по лыжным гонкам состоит из трех частей: подготовитель­ной, основной и заключительной. Для каждой части тренировки определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всей тренировки): организация занимающихся, изложение задач и содержание тренировки, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, развитие координации движений и др.

Рекомендуемые **средства обучения**: строевые и поряд­ковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще-развивающие упражнения, направленные на разви­тие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-под­готовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники лыжных ходов.

Задачи основной части (70% времени тренировки): изучение или совершенствование техники упражнений или от­дельных элементов, общей, специальной и силовой выносливости и других физических качеств лыжника.

Задачи заключительной части (10% времени тренировки): приведение организма занимающихся в состояние отно­сительного покоя, подведение итогов занятия. Применяе­мые средства: различная ходьба, семенящий бег, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов тренировки, замечания тренера. Самооценка своей деятельности самими обучающимися, анализируют свои ошибки и замечания тренера.

Разносторон­няя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует дея­тельность костно-мышечного аппарата, нервной, сер­дечнососудистой и дыхательной систем и всего организма занимающегося. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудо­вой деятельности. Разнообразные физические упражне­ния, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода мор­фологических и функциональных отклонений.

**Методическое обеспечение программы.** Методическая литература по лыжному спорту. DVD диски с выступлениями лучших гонщиков России и Мира. Наглядные пособия с изображением техники лыжных ходов .

**Воспитательная работа** проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных, туристских мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания положительных личностных качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В процессе работы большое значение приобретает **соблюдение следующих условий**:

- личный пример и педагогическое мастерство;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

Основные воспитательные мероприятия: обсуждение и анализ соревновательной деятельности учащихся; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; экскурсий; тематических бесед, оформление стендов и газет; посвящение в лыжники.

Реализация программы предусматривает **самостоятельную деятельность** обучающихся: ведение дневников наблюдений, просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований. **С**амоконтроль 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.

**Общая характеристика курса.**

Программа курса «Лыжные гонки» относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

**Цель программы:** формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений

**Основные задачи :**

*Оздоровительные:*

* укреплять здоровье обучающихся;
* удовлетворять потребность в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательную и сердечно сосудистую системы.
* снимать физическую и умственную усталость.

*Предметные:*

* углубление знаний по истории развития лыжных гонок, правилам соревнований.
* Технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Оказание первой медицинской помощи.
* 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;

*Личностные*

•воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

• повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по лыжным гонкам.

• развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;

воспитание черт спортивного характера;

## Планируемые результаты обучения.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. 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 (признакам);
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лыжных гонках;
* 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 обучающихся, 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:*

* умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
* 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 оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* ***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжные гонки», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.*:*
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, 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 по лыжным гонкам.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лыжным гонкам.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития лыжных гонок в олимпийском движении;
* знание основных направлений развития лыжных гонок в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по лыжным гонкам, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о лыжных гонках, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ТЕМА | Год обучения |
| 1-й |
|  | **1.Теоретическая подготовка** |  |
| 1. | Вводное занятие. Краткие исторические сведения возникновение лыж и лыжного спорта.  Лыжный спорт в России. | 1 |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 1 |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 1 |
| 4. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 4 |
|  | **2.Практическая подготовка** |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 8 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 11 |
| 3. | Техническая подготовка | 2 |
| 4. | Контрольные упражнения и соревнования | 4 |
| 5. | Углубленное медицинское обследование | 2 |
|  | Итого: | 34 |

**Содержание курса.**

**Теоретическая подготовка.**

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь**. **Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на 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.Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль 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 на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую 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, крутых и пологих 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 учащихся. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка. Правила поведения на соревнованиях.

**Практическая подготовка.**

**1.Общая физическая подготовка (ОФП)**

ОФП независимо от вида лыж­ного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья обучающихся. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются ос­новные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП при­меняется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основ­ного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников прово­дится примерно одинаково независимо от предполагаемой бу­дущей специализации. В осеннее весенний период с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются уп­ражнения из других видов спорта, в основном в виде длительно­го передвижения - прогулки на велосипеде, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Одновременно изучается и совершенствуется техника всех видов лыжного спорта - лыжных гонок и горнолыжного спорта. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке. В зимнее время особое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники спусков на высокой скорости, поворотов в движении и лыжных ходов. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в учебно-тренировочный период. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгу­чести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Уже на ран­них ступенях подготовки очень важно правильно подби­рать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы пол­ностью использовать положительный перенос развиваемых фи­зических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функ­циональных возможностей.

**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 высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу-ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3 соревнованиях по ОФП; участие в 3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в учебно-тренировочный период.

**Оценка деятельности обучающихся(контрольные тесты ).**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом юных лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - ***бег 30 м,60м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, метание теннисного мяча.***При проведении тестирования следует обратить внимание на **соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения** упражнений.

1). **Бег 30,60 метров выполняется с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. ***Критерием служит минимальное время*.**

2) **Бег 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точнос­тью до 0,1 с. ***Критерием, служит минимальное время*.**

3).**Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) проводится на нескользящей поверхности. Испытуемый становиться на стартовую линию в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие исключающее жесткое приземление. Выполняется 3 попытки. ***Критерием служит максимальный результат.***

Для оценки специальных физических качеств, в группах начальной подготовки прохождение на лыжах классикой 1000 м.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| **юноши** | **девушки** |
| Быстрота | **Бег 30м.**  ( не более 5,8 сек.) | **Бег 30м.**  ( не более 6,0 сек.) |
| **Бег 60 м.**  (не более 10,7 сек.) | - |
| Скоростно-силовые качества | **Прыжок в длину с места**  ( не менее 160 см.) | **Прыжок в длину с места**  ( не менее 155 см.) |
| **Метание теннисного мяча** с места  (не менее 18м.) | **Метание теннисного мяча с места**  (не менее 14 м.) |
| Силовые качества | **Подтягивание**  5раз | **Отжимание**  15 раз. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **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 | Специально 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 «Баскетбол». 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 | Скользящий 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-тренировочным 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 | Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. |  |
| 31 | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма. |  |
| 32 | Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты». |  |
| 33 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей». |  |
| 34 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. |  |

**Материальное обеспечение программы.**

* Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжероллеры,
* Лыжный экспандер, силовое колесо,
* Лыжные аксессуары: мази, парафины.

Видеокамера.

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

**Список литературы.**

Работаем по новым стандартам: внеурочная деятельность учащихся лыжная подготовка В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.: «Просвещение», 2014г.

Примерная программа по физической культуре предметная линия учебников

М.Я Виленского, В.И Ляха. – М.: «Просвещение», 2012г.

«Физическое воспитание и детско- юношеский спорт», научно-методический журнал, №1, 2015 г.