

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«16» августа 2023г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина _____
«24» августа 2023г.

Утверждаю:
Руководитель Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ № 150-ос от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочного курса «Лыжные гонки»
для обучающихся 8-11 класс**

учителя Русанова А.И.

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Лыжные гонки» для обучающихся 8-11 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного (среднего) общего образования, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного (среднего) общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Рабочей программе воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

Направленность курса – физическая.

Срок реализации – 1 год. Занятия проходят 4 раз в неделю.

Возраст обучающихся – 13-18 лет.

Количество обучающихся в группах до 20 человек.

Актуальность. Образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. Новизна программы. Состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками – благодатная почва для развития двигательных качеств.

Цель программы – формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом. Для достижения цели следует решить следующие задачи:

1. Личностные

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействовать правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

2. Метапредметные

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики лыжных гонок;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по лыжным гонкам;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по лыжным гонкам.

Методы обучения: объяснение, показ, игровой метод, повторное выполнение упражнений, метод круговой тренировки.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Обучающиеся научатся
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - выполнять технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - участвовать в соревнованиях с соблюдением основных правил;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - использовать подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- проводить судейство соревнований по лыжным гонкам;
- Обучающиеся получают возможность*
- приобретения опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Методы и формы контроля:

- самостоятельные занятия (текущие);
- соревнования;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Контрольно-переводные нормативы

Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков

| Год обучения | Высота подскока (см) | Бег 20 м (с) | | Бег 40 с (м) | | Бег 300 м (мин) | |
|--------------|----------------------|--------------|----------|--------------|----------|-----------------|--|
| | Мальчики | Мальчики | мальчики | | мальчики | | |
| СОГ | 28 | 4,5 | 4 п 15 | | 1,20 | | |

Техническая подготовка лыжников-гонщиков

| Группа | Передвижения Бег-1000м. | | Лыжи классика .3 км. | | Лыжи коньковый ход 3 км. | | Лыжи классика 5 км. | | | |
|--------|-------------------------|--|----------------------|--|--------------------------|--|---------------------|--|--|--|
| | Мальчики | | Мальчики | | Мальчики | | Мальчики | | | |
| СОГ | 3.40 | | 14 .30 | | 13.00 | | 23.00 | | | |

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

| ТЕСТ | 13-15 лет | 16-18 лет |
|--|-----------|-----------|
| 1. Челночный бег 4 х 9 м (сек.) | 9.6 | 7.2 |
| 2. Прыжок в длину с места (см.) | 165 | 210 |
| 3. Прыжки на скакалке за 25 сек (раз) | 52 | 65 |
| 4. Подъём туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 48 | 50 |
| 5. Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 10 | 14 |

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **Бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- **Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со

взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- **Челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка.

- **Подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- **Бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Комплекс контрольных упражнений контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

Курс является без отметочным.

Воспитательная деятельность учителя на занятиях по предмету «Лыжные гонки» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение учеников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, привлечение внимания к нормам поведения и моральным ценностям культуры стран изучаемого языка;

- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, воспитание толерантного отношения к другой культуре и ее особенностям;

- применение на занятии интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках;
- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

Тематический план

| № п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
|-------------------------------|--|-----------------------------------|
| I | Теоретическая подготовка | 10 |
| II | Практическая подготовка | 118 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 55 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 55 |
| 3 | Техническая подготовка | 10 |
| 4 | Тактическая подготовка | 10 |
| III | Контрольно-переводные испытания | 3 |
| IV | Участие в соревнованиях | 9 |
| V | Медицинское обследование | 2 |
| Общее количество часов | | 272 |

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема урока | Часы | Предметные результаты |
|---|---|-----------|---|
| | I. Теоретическая подготовка | 12 | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. | 1 | Знать: легендарных спортсменов и тренеров. |
| 2 | Состояние и развитие лыжных гонок в России. | 1 | Знать: историю развития лыжных гонок Уметь: ходить на лыжах основными ходами. |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | 1 | Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. |

| | | | |
|----|---|------------|---|
| | | | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений |
| 4 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности |
| 5 | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 1 | Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек |
| 6 | Общая характеристика спортивной подготовки. | 1 | Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений |
| 7 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. | 1 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений |
| 8 | Основы техники лыжных ходов и техническая подготовка. | 1 | Уметь: выполнять технические приёмы |
| 9 | Основы тактики лыжных гонок и тактическая подготовка. | 1 | Уметь: выполнять тактические приёмы |
| 10 | Физические качества и физическая подготовка. | 1 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений |
| 11 | Спортивные соревнования. Установка на гонку и разбор результатов лыжных состязаний. | 1 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений |
| 12 | . Правила по лыжным гонкам. | 1 | Уметь: соревноваться по основным правилам. |
| | II. Практическая подготовка | 118 | |
| | <i>Общая физическая подготовка</i> | 55 | |
| 13 | Комплексы ОРУ. | 8 | Уметь: выполнять упражнения с собственным весом. Уметь выполнять упражнения с собственным весом. |

| | | | |
|----|--|-----------|---|
| 14 | Подвижные игры и эстафеты. | 13 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений |
| 15 | Легкоатлетические упражнения. | 15 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений |
| | <i>Специальная физическая подготовка</i> | 55 | |
| 16 | Упражнения для развития быстроты. | 9 | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений |
| 17 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 9 | Уметь: выполнять упражнения со свободными весами. |
| 18 | Упражнение для развития специальной выносливости. | 9 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений |
| 19 | Упражнение для развития гибкости. | 9 | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений |
| 20 | Упражнение для развития координации и ловкости. | 9 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| | <i>Техническая подготовка</i> | 10 | |
| 21 | Передвигается классическим ходом. | 2 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| 22 | Знать элементы конькового хода. | 2 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| 23 | Освоение техники спуска со склонов | 1 | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 24 | Преодоление склонов | 1 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| 25 | Повороты на лыжах в право, влево. | 1 | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| 26 | Торможение «плугом», «упором», «поворотом». | 1 | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| 27 | Выполнение контрольных нормативов. | 2 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| | Тактическая подготовка | 10 | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при прохождении различных дистанции. |
| 28 | <i>Прохождение поворотов</i> | 3 | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при прохождении различных дистанции. |
| 29 | <i>Прохождение во время старта</i> | 3 | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при прохождении различных дистанции. |
| 30 | <i>Тактика прохождения во время гонки</i> | 4 | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при прохождении различных дистанции. |
| | III. Контрольно-переводные испытания | 3 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| | IV. Участие в соревнованиях | 9 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| | V. Медицинское обследование | 2 | Уметь: контролировать и регулировать функциональные |

| | | | |
|--|-------------------------------|------------|---|
| | | | состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| | Общее количество часов | 272 | |

Методическое обеспечение программы

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.
- Физическая культура 7-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.
- Физическая культура 8-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
- Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006.
- Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008.
- Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков- М.: Просвещение,2010. - (Стандарты второго поколения)