

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Лыжные гонки»
(5-9 классы)

Содержание

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения 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.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

Общая физическая подготовка

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

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.

Техническая подготовка

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. 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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности обучающихся

Предметные:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам (иликакому-либо виду) спортивной деятельности (лыжными гонками);
- общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
- элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.
- по истечении срока обучения по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в

различных спортивных, физкультурных направлениях.

Личностные:

- занимающиеся по данной программе участвуют в районных, региональных, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня;
- участвуют в мероприятиях спортивной школы;
- участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные:

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

подготовка							
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.	2	2	2	2	2	Практические занятия, демонстрация, самостоятельная работа	
Передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	4	4	4	4	4	Практические занятия, демонстрация, самостоятельная работа	
Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	2	2	2	2	Практические занятия, демонстрация, самостоятельная работа	
Техническая подготовка	4	4	4	4	4		
Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движения.	1	1	1	1	1	Практические занятия, демонстрация, самостоятельная работа	
Изучение элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махами руками и ногами, активной постановке палок).	1	1	1	1	1	Практические занятия, демонстрация, самостоятельная работа	
Изучение элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).	1	1	1	1	1	Практические занятия, демонстрация, самостоятельная работа	
Формирование целесообразного ритма двигательных действий при	1	1	1	1	1	Практические занятия, демонстрация,	

передвижении на лыжах классическими и коньковыми ходами.						самостоятельная работа	
Соревнования, прием контрольных нормативов	3	3	3	3	3		
Итого:	34	34	34	34	34		