

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

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
«18» августа 2025 г.  
протокол № 1

Согласовано

Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина

«26» августа 2025 г.

*Непряхина*

Утверждаю:

Директор Удмуртского кадетского корпуса:

*Каравеева* /Т.А. Каравеева/

приказ № 168-ос от 28 августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочного курса**

**«Лыжные гонки»**

**для обучающихся 5-7 класс**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Лыжные гонки» для обучающихся 5-7 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 3 раз в неделю.

**Возраст обучающихся** – 10-12 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.
- Содействие 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 занятиях 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 уроке интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на уроке 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 урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

#### Тематический план

| №<br>п/п                      | Разделы подготовки                     | Спортивно-<br>оздоровительный этап |
|-------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|
| <b>I</b>                      | <b>Теоретическая подготовка</b>        | <b>10</b>                          |
| <b>II</b>                     | <b>Практическая подготовка</b>         | <b>158</b>                         |
| 1                             | Общая физическая подготовка            | 30                                 |
| 2                             | Специальная физическая подготовка      | 50                                 |
| 3                             | Техническая подготовка                 | 40                                 |
| 4                             | Тактическая подготовка                 | 38                                 |
| <b>III</b>                    | <b>Контрольно-переводные испытания</b> | <b>4</b>                           |
| <b>IV</b>                     | <b>Участие в соревнованиях</b>         | <b>30</b>                          |
| <b>V</b>                      | <b>Медицинское обследование</b>        | <b>2</b>                           |
| <b>Общее количество часов</b> |                                        | <b>204</b>                         |

#### Календарно-тематическое планирование

| № | Тема урока                                            | Часы      | Предметные результаты                                                                                                                                        |
|---|-------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <b>I. Теоретическая подготовка</b>                    | <b>12</b> |                                                                                                                                                              |
| 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<br>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.<br>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<br>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.                                                                                                                                                                                            |
|    | <b>II. Практическая подготовка</b>                                                        | <b>158</b> |                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                        | <b>30</b>  |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 13 | Комплексы ОРУ.                                                                            | 12         | Уметь: выполнять упражнения с собственным весом. Уметь выполнять упражнения с собственным весом.                                                                                                                                      |

|    |                                                    |           |                                                                                                               |
|----|----------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 | Подвижные игры и эстафеты.                         | 6         | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений  |
| 15 | Легкоатлетические упражнения.                      | 12        | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений  |
|    | <b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>    | <b>50</b> |                                                                                                               |
| 16 | Упражнения для развития быстроты.                  | 10        | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений   |
| 17 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 10        | Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.                                                             |
| 18 | Упражнение для развития специальной выносливости.  | 10        | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений  |
| 19 | Упражнение для развития гибкости.                  | 10        | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений   |
| 20 | Упражнение для развития координации и ловкости.    | 10        | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
|    | <b><i>Техническая подготовка</i></b>               | <b>40</b> |                                                                                                               |
| 21 | Передвигается классическим ходом.                  | 6         | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| 22 | Знать элементы конькового хода.                    | 6         | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| 23 | Освоение техники спуска со склонов                 | 6         | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.  |

|    |                                             |           |                                                                                                               |
|----|---------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | Преодоление склонов                         | 6         | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
| 25 | Повороты на лыжах в право, влево.           | 6         | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.  |
| 26 | Торможение «плугом», «упором», «поворотом». | 6         | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.  |
| 27 | Выполнение контрольных нормативов.          | 4         | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
|    | <b>Тактическая подготовка</b>               | <b>38</b> | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при прохождении различных дистанции.   |
| 28 | <i>Прохождение поворотов</i>                | 10        | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при прохождении различных дистанции.   |
| 29 | <i>Прохождение во время старта</i>          | 10        | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при прохождении различных дистанции.   |
| 30 | <i>Тактика прохождения во время гонки</i>   | 18        | Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при прохождении различных дистанции.   |
|    | <b>III. Контрольно-переводные испытания</b> | <b>2</b>  | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
|    | <b>IV. Участие в соревнованиях</b>          | <b>30</b> | Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений. |
|    | <b>V. Медицинское обследование</b>          | <b>2</b>  | Уметь: контролировать и регулировать функциональные                                                           |

|  |                               |            |                                                           |
|--|-------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|
|  |                               |            | состояния организма при выполнении физических упражнений. |
|  | <b>Общее количество часов</b> | <b>204</b> |                                                           |

### 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)