

**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
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>118</b>
1	Общая физическая подготовка	55
2	Специальная физическая подготовка	55
3	Техническая подготовка	10
4	Тактическая подготовка	10
<b>III</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>3</b>
<b>IV</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>9</b>
<b>V</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>272</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 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.
	<b>II. Практическая подготовка</b>	<b>118</b>	
	<i>Общая физическая подготовка</i>	<b>55</b>	
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
	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	<b>55</b>	
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.
	<b><i>Техническая подготовка</i></b>	<b>10</b>	
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.
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при прохождении различных дистанции.
28	<i>Прохождение поворотов</i>	<b>3</b>	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при прохождении различных дистанции.
29	<i>Прохождение во время старта</i>	<b>3</b>	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при прохождении различных дистанции.
30	<i>Тактика прохождения во время гонки</i>	<b>4</b>	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при прохождении различных дистанции.
	<b>III. Контрольно-переводные испытания</b>	<b>3</b>	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.
	<b>IV. Участие в соревнованиях</b>	<b>9</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>272</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)