

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Балтайский муниципальный район

МБОУ СОШ с.Балтай

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

_____ Медведева Е.А.

Протокол №1

от "30" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО Заместитель
директора по УВР

_____ Пивоварова И.Г.

Протокол №

от "30" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Мамкеева Э.Ф.

Приказ №278 от "30"

августа 2024 г.



**Календарно тематическое планирование
внеурочной деятельности «Лыжная подготовка»**

для 2-11 классов
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Солдатов Юрий Владимирович
учитель физической культуры

Планируемые результаты уровня подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лыжная подготовка» курса учащиеся должны

характеризовать:

- значение лыжного спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение лыжных ходов;
- правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой;
- названия разучиваемых лыжных ходов;
- технику выполнения предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности судей.

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

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. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена 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 сердечно-сосудистую 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, пологих и крутых 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 спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. 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.

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 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. Знакомство с основными элементами конькового хода. Совершенствование передвижения коньковым ходом.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по лыжным гонкам.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза.

Форма организации учебных занятий – внеурочные занятия, соревнования, спортивные игры.

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности.

«Лыжная подготовка» 3-4 кл

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. ОФП.	1	3.09	
2	ОФП. Кросс. Игры	1	10.09	
3	Специальная физическая подготовка. ОФП	1	17.09	
4	ОФП. Эстафеты. Игры	1	24.09	
5	Специальная физическая подготовка. ОФП	1	1.10	
6	ОФП. Эстафеты. Игры	1	8.10	
7	Специальная физическая подготовка. ОФП	1	15.10	
8	Специальная физическая подготовка	1	22.10	
9	ОФП. Эстафеты. Игры	1	5.11	
10	Специальная физическая подготовка	1	12.11	
11	ОФП. Эстафеты. Игры	1	19.11	
12	Специальная физическая подготовка Разновидности лыжных ходов.	1	26.11	
13	Специальная физическая подготовка Разновидности лыжных ходов.	1	3.12	
14	Специальная физическая подготовка Разновидности лыжных ходов.	1	10.12	
15	Специальная физическая подготовка Разновидности лыжных ходов.	1	17.12	
16	ОФП. Эстафеты. Игры	1	24.12	
17	Спуски и подъемы. Техника коньковых ходов. Эстафета.	1	14.01	
18	ОФП. Эстафеты. Игры Спуски и подъемы.	1	21.01	
19	Специальная физическая подготовка Спуски и подъемы.	1	28.01	
20	Развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы	1	4.02	
21	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости	1	11.02	
22	Беседа «Характеристика мазей и	1	18.02	

	парафинов». Техника лыжных ходов.			
23	Отработка техники лыжных ходов.	1	25.02	
24	Отработка техники лыжных ходов.	1	4.03	
25	Специальная физическая подготовка	1	11.03	
26	Специальная физическая подготовка	1	18.03	
27	Развитие скоростно-силовых качеств	1	1.04	
28	Развитие скоростно-силовых качеств	1	8.04	
29	Развитие скоростно-силовых качеств	1	15.04	
30	Развитие скоростно-силовых качеств	1	22.04	
31	Развитие скоростно-силовых качеств	1	6.05	
32	Развитие скоростно-силовых качеств	1	13.05	
33	Специальная физическая подготовка	1	20.05	

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности.

«Лыжная подготовка» 5-11 кл

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. ОФП.	1	5.09	
2	ОФП. Кросс. Игры	1	12.09	
3	Специальная физическая подготовка. ОФП	1	19.09	
4	ОФП. Эстафеты. Игры	1	26.09	
5	Специальная физическая подготовка. ОФП	1	3.10	
6	ОФП. Эстафеты. Игры	1	10.10	
7	Специальная физическая подготовка. ОФП	1	17.10	
8	Специальная физическая подготовка	1	24.10	
9	ОФП. Эстафеты. Игры	1	7.11	
10	Специальная физическая подготовка	1	14.11	
11	ОФП. Эстафеты. Игры	1	21.11	
12	Специальная физическая подготовка Разновидности лыжных ходов.	1	28.11	
13	Специальная физическая подготовка Разновидности лыжных ходов.	1	5.12	
14	Специальная физическая подготовка Разновидности лыжных ходов.	1	12.12	
15	Специальная физическая подготовка Разновидности лыжных ходов.	1	19.12	
16	ОФП. Эстафеты. Игры	1	26.12	
17	Спуски и подъемы. Техника коньковых ходов. Эстафета.	1	9.01	
18	ОФП. Эстафеты. Игры Спуски и подъемы.	1	16.01	
19	Специальная физическая подготовка Спуски и подъемы.	1	23.01	
20	Развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы	1	30.01	
21	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости	1	6.02	
22	Беседа «Характеристика мазей и	1	13.02	

	парафинов». Техника лыжных ходов.			
23	Отработка техники лыжных ходов.	1	20.02	
24	Отработка техники лыжных ходов.	1	27.02	
25	Специальная физическая подготовка	1	6.03	
26	Специальная физическая подготовка	1	13.03	
27	Развитие скоростно-силовых качеств	1	20.03	
28	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3.04	
29	Развитие скоростно-силовых качеств	1	10.04	
30	Развитие скоростно-силовых качеств	1	17.04	
31	Развитие скоростно-силовых качеств	1	24.04	
32	Развитие скоростно-силовых качеств	1	15.05	
33	Развитие скоростно-силовых качеств	1	22.05	