

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Маслянинская средняя
общеобразовательная школа №1 Маслянинского муниципального округа Новосибирской
области

ПРИНЯТО решением методической кафедры учителей НОО <u>М. Крив</u> протокол №1 от 29.08.2026	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР, УМР <u>29.08.26</u>
--	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки»
1- 6 класс
Срок освоения: 6 лет год (1-4, 5-6 классы)

Составитель:
Ашпыралыева Е.Е.
тренер-преподаватель

2026 г.

Пояснительная записка.

В спортивно-оздоровительную группу по лыжным гонкам зачисляются дети в возрасте с 7 до 14 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Для занятий обучающиеся объединены в 3 группы из 12 - 15 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Длительность занятия 2 часа.

18 часов в неделю.

Рабочая программа на год обучения составляет (34 недели x 18 часов) = 612 часов в год

Задачи занятий:

- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- укрепить здоровье;
- развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- создать представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития.

- обучить терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;

- обучить техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов;

Главной **целью** занятий является разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Задача теоретических занятий – дать необходимые знания по технике безопасности на занятиях лыжными гонками, об истории лыжного спорта, об условиях хранения лыжного инвентаря.

Задача практических занятий – развитие физических качеств, изучение и совершенствование техники и тактики необходимые лыжнику-гонщику.

При обучении используются общеразвивающие и имитационные упражнения, в бесснежное время включаются подвижные игры, кроссовая и силовая подготовка, упражнения на развитие быстроты. В зимнее время – упражнения на изучение техники способов передвижения, контрольные упражнения на технику передвижения, контрольные дистанции.

Лыжная подготовка, как учебный предмет, включён в государственную программу физического воспитания школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у обучающихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Данная программа актуальна. С целью повышения двигательного режима у обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту.

Цель: Приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс.

Задачи:

- обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах;
- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств;
- освоить современную технику и тактику ведения лыжных гонок;
- воспитание устойчивого интереса к лыжному спорту;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим высоким уровнем социальной активности.

1. Содержание курса.

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. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники 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. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль 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

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития скорости – бег с высоким подниманием бедра с переходом на быстрый бег. Бег под уклон и в склон, повторный бег 20 – 60 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты, подвижные и спортивные игры.
2. Упражнения для развития силы – различные висы и упоры, отжимания и подтягивания, прыжковые упражнения, многоскок, упражнения на мышцы брюшного пресса.
3. Упражнения для развития выносливости – различные варианты ходьбы и бега, кроссы, езда на велосипеде.
4. Упражнения на равновесие – различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движением рук, ног, туловища, с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну.
5. Имитационные упражнения техники лыжных ходов – имитация работы рук в попеременных и одновременных лыжных ходах, работа с резиновым амортизатором, имитация попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного и одновременного бесшажного ходов, имитация различных стоек в спусках.

Основы техники и тактики лыжника – гонщика:

1. Способы поворотов на месте – переступанием вокруг носков и пяток лыж, махом через

лыжу.

2. Способы лыжных ходов – попеременный двухшажный ход, одновременные двухшажный, одношажный и бесшажный.
3. Способы спусков – в основной, высокой и низкой стойках.
4. Способы подъёмов – «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».
5. Способы поворотов со спуска – переступанием.
6. Развитие скорости передвижения – повторное прохождение отрезков 100, 200, 300м, различные игры и эстафеты.
7. Развитие выносливости – равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по среднeperесечённой местности в зависимости от индивидуальной подготовленности и возраста, повторные упражнения на склонах в спусках и подъёмах.
8. Соревнования – участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки» должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки» должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

8) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

Изучение курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки» должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание

ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях по лыжным гонкам;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

понимание роли и значения лыжной подготовки в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

2. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№	Наименование темы	Количество часов
1	Теоретические сведения	18
2	Общая физическая подготовка	252
3	Специальная физическая подготовка	36
4	Техническая подготовка	292
5	Участие в соревнованиях. Тестирование, контрольные испытания.	12
6	Медицинское обследование	2
ВСЕГО:		612

Тематическое планирование, с учетом рабочей программы воспитания

№	Тема раздела	Количес тво о часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
---	--------------	------------------------------	--

Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Общефизическая и специальная подготовка.			
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	6	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.
2	Кроссовый бег 1500 м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	8	
3	Кроссовый бег 1500 м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	8	
4	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1500 м	10	
5	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1500 м	10	
6	Повторный бег 100 м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 500м.	10	
7	Повторный бег 100 м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1500м.	10	
8	Медицинское обследование	2	
9	Игровые эстафеты (30 – 40 м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 3000м.	10	
10	Спортивные игры (снайпер)	20	
11	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	10	
12	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 3000м.	10	
13	Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	10	
14	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	10	
15	Тестирование. ОФП	12	
16	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	10	
17	Разминка, прыжковые упражнения.	10	
18	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	10	
19	Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы.	30	
20	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	30	
21	Контрольная (кросс 1000 м.)	6	
22	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	10	
23	Равномерный бег до 15 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия.	36	
Лыжная подготовка			
24	Попеременный двухшажный ход (без палок).	4	Формировать у

	Передвижение на лыжах от 3 до 5 км		обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
25	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 3 до 5 км в переменном темпе.	4	
26	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 3 до 5 км в равномерном темпе.	4	
27	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах.	4	
28	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 3 до 4 км в равномерном темпе.	4	
29	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	5	
30	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	6	
31	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	6	
32	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 5 км. Круга	6	
33	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	6	
34	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 2 до 4 км в переменном темпе.	6	
35	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 2 до 4 км в переменном темпе.	6	
36	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 5 км.	6	
37	Попеременный двухшажный ход (без палок) 5 км.	6	
38	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах.	6	
39	Прохождение дистанции 5 км. (кл. ход)	6	
40	Прохождение дистанции 3 км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	6	
41	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 3 км.	6	
42	Прохождение дистанции 5 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	6	
43	Попеременный двухшажный ход 4 км. Спуски (маневрирование)	6	
44	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	6	
45	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (100 х 5-8). Игры на лыжах.	6	
46	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны	6	

	туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 4 км.		
47	Контрольная (1000м.)	6	
48	Нанесение мазей держания. Свободное катание.	3	
49	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	6	
50	Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.	6	
51	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8)	6	
52	Туристический поход (длительная) 6 км.	6	
53	Прохождение дистанции 4 км всеми способами в медленном темпе.	6	
54	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	6	
55	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	6	
56	Одновременный двухшажный коньковый ход	6	
57	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	6	
58	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	6	
59	Одновременный двухшажный коньковый ход 5 км.	6	
60	Одновременный двухшажный коньковый ход 5 км.	6	
61	Коньковый ход без палок 3 км (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 2 км.	6	
62	Коньковый ход без палок 4 км (держание равновесия, скольжение). Одновременный двухшажный ход 2км.		
63	Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход)	6	
64	Классический ход 4-5 км.	6	
65	Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 5 км.,.	6	
66	Классический ход 5 км. с палками + 3 км. без палок.	6	
67	Классический ход 5км. с палками + 3 км. без палок.	6	
68	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	6	
69	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	6	
70	Прохождение дистанции 6 км. (кл. ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания.	6	
71	Коньковый ход 6 км. Совершенствование	6	

	техники.		
72	Коньковый ход 5 км + 2 км. без палок.	6	
73	Коньковый ход 6 км + эстафета.	1	
74	Коньковый ход без палок 6 км., с палками 3 км.	1	
75	Коньковый ход 7 км.	1	
76	Коньковый ход 6 км. Совершенствование техники.	1	
77	Коньковый ход 6 км. Совершенствование техники.	1	
78	Коньковый ход 6 км. Совершенствование техники.	1	
79	Коньковый ход 6 км. Совершенствование техники.	1	
80	Коньковый ход 6 км. Совершенствование техники.	2	
81	Коньковый ход 6 км. Совершенствование техники.	2	
82	Классический ход 7 км. Совершенствование техники.	2	
83	Классический ход 7 км. Совершенствование техники.	2	
84	Длительная тренировка 10 км.	2	
85	Коньковый ход. Спуски, повороты.	2	
86	Коньковый ход 5 км. + скоростная 300 м.	1	
87	Коньковый ход. Спуски, повороты.	1	
88	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход)	1	
89	Свободное катание.	1	
90	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	1	
91	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	1	
92	Тестирование.	1	
93	Прохождение дистанции 7 км. (кон. ход)	1	
94	Прохождение дистанции 7 км. (кон. ход).	1	
95	Прохождение дистанции 7 км. (кон. ход).	1	
96	Свободное катание.	1	
Общефизическая подготовка.			
97	Бег 6 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий,
98	Бег 25 мин. Подвижные игры.	2	
99	Подвижные игры.	1	
100	Подвижные игры.	1	
101	Подвижные игры.	1	

			приемов.
102	Подвижные игры	1	
Всего:		612	