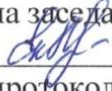
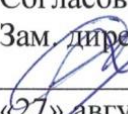


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -
Тыгишская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
на заседании ШАП
 Е.В. Лыцова
протокол № 1
от «25» августа 2025 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
 Е.С. Лихачева
«27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ-Тыгишской СОШ
№ 01-05/444 от 29 августа 2025 г.
 Д.Е.Пермикина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
Лыжи
(спортивно-оздоровительное направление)

(приложение к основной образовательной программе основного общего образования

МАОУ-Тыгишской СОШ)

Уровень обучения (класс) 8 основное общее образование
Количество часов 34 Уровень базовый
Учитель: Киселев Артем Вадимович первая квалификационная категория
Срок реализации: 2025 – 2026 гг.

Содержание учебного курса

Теоретическая подготовка

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

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.

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

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.

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 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.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала по лыжной подготовке учащиеся 5-9 классов по окончании средней школы должны:

Предметные результаты:

- правила поведения и безопасности во время лыжной подготовки;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, лыжного инвентаря;
- значение лыжной подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- технологии смазки лыж лыжными мазями и парафинами;
- способы передвижения на лыжах и технику лыжных ходов;
- наиболее типичные ошибки при освоении техники способов передвижения на лыжах;
- упражнения для развития физических способностей;
- соревновательно - игровые упражнения, игры и эстафеты на лыжах;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- правила оказания первой помощи при обморожениях;
- основные правила соревнований по лыжным гонкам.

Метапредметные результаты:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;
- правильно подбирать лыжный инвентарь с учетом длины и массы тела;
- выполнять смазку лыж лыжными мазями и парафинами в зависимости от погодных условий;
- передвигаться на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересеченной местности, выполнять подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах;
- выполнять различные способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности;
- регулировать и контролировать физическую нагрузку во время занятий лыжной подготовкой;
- контролировать свое самочувствие на занятиях лыжной подготовкой;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание;
- оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой;
- выполнять обязанности судьи по лыжным гонкам;
- использовать лыжные прогулки как средство активного отдыха.

Тематическое планирование

	Тема занятия	Содержание занятия	Часы
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.	1
2	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	1
3	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Значение лыжных мазей.	1
4	Гигиена спортсмена	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Эстафеты. Подвижные игры.	1
5	Закаливание, режим дня, врачебный контроль	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.	1
6	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.	1
7	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2

8	Обучение специальным подготовительным упражнениям	Имитационные упражнения. Направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	2
9	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2
10	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и	Имитационные упражнения. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	2
11	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой»,	Имитационные упражнения. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	2
12	Обучение низкой стойки, ступающим, скользящим, беговым шагом.	Имитационные упражнения. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	2
13	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	Имитационные упражнения. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2
14	Обучение поворотам на месте и в движении.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие быстроты.	2
15	Знакомство с основными элементами конькового хода.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1
16	Обучение коньковому ходу.	Задания преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.	2
17	Совершенствование конькового хода.	Передвижение по пересеченной местности. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии дома.	2

18	Лыжный спорт в России и мире.	Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1
19	Общая физическая подготовка.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.	2
20	Общая физическая подготовка.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на координационных способностей. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.	2
21	Общая физическая подготовка.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на силовой выносливости. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.	2
			34 ч

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668839453888955595534287592580057180478369931231

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 20.02.2025 по 20.02.2026