

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
Управление образования Администрации Кетовского округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
МКОУ "Введенская средняя общеобразовательная школа № 1
имени Огненного выпуска 1941 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

П.А. Скородумов

Приказ №229
от « 21 »августа 2023г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному
направлению
«Лыжная подготовка»
10 – 11 класс**

с. Введенское.2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» предназначена для обучающихся 10-11 классов.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 10 – 11 классов. Направление внеурочной деятельности -спортивно-оздоровительное.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки. Программа рассчитана на 34 часа, 1 раз в неделю для учащихся 10 – 11 классов. Продолжительность занятия 40 минут. Набор детей в группу – свободный (по желанию ребенка). В группе не менее 15 человек.

Актуальность программы. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы «Лыжная подготовка»:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Планируемые результаты освоения курса.

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
 - Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
 - Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
 - Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
 - Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):
- Владеть
- Применять полученные знания в игре.
 - Контролировать свое самочувствие.
 - Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
 - Определять общую цель и путей её достижения.
 - Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
 - Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
 - Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
 - Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
 - Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности.

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника- спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название

разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

–координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки

креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы.

Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и

совершенствования техники изученных способов передвижения.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжного кружка.

10 класс

| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
|---|-----------------------------|-----|--------|------|------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 9,3 | 9,7 | 10,2 |
| | | Д | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 4,7 | 5,2 | 5,7 |
| | | Д | 5,4 | 5,8 | 6,2 |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|-------|-------|
| 3 | Бег 100 м (сек) | М | 14,4 | 14,8 | 15,5 |
| | | Д | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 4 | Бег 2000 м (мин, сек) | Д | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 5 | Бег 3000 м (мин, сек) | М | 12,40 | 13,30 | 14,30 |
| 6 | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | М | 4,40 | 5,00 | 5,30 |
| | | Д | 6,00 | 6,30 | 7,10 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | М | 10,30 | 10,50 | 11,20 |
| | | Д | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | М | 14,40 | 15,10 | 16,00 |
| | | Д | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| 9 | Бег на лыжах 5 км (мин, сек) | М | 26,00 | 27,00 | 29,00 |
| | | Д | + | + | + |
| | | Д | 185 | 170 | 160 |
| 10 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 12 | 10 | 7 |
| 11 | Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз) | М | 3 | 2 | 1 |
| 12 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 32 | 27 | 22 |
| | | Д | 20 | 15 | 10 |
| 13 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 52 | 47 | 42 |
| | | Д | 40 | 35 | 30 |
| 14 | Прыжки через скакалку 25 сек (раз) | М | 65 | 60 | 50 |
| | | Д | 75 | 70 | 60 |

| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
|----|--|-----|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 9,2 | 9,6 | 10,1 |
| | | Д | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 4,4 | 4,7 | 5,1 |
| | | Д | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | М | 13,8 | 14,2 | 15,0 |
| | | Д | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 4 | Бег 2000 м (мин, сек) | Д | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 5 | Бег 3000 м (мин, сек) | М | 12,20 | 13,00 | 14,00 |
| 6 | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | М | 4,30 | 4,50 | 5,20 |
| | | Д | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | М | 10,20 | 10,40 | 11,10 |
| | | Д | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | М | 14,30 | 15,00 | 15,50 |
| | | Д | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 9 | Бег на лыжах 5 км (мин, сек) | М | 25,00 | 26,00 | 28,00 |
| | | Д | + | + | + |
| 10 | Бег на лыжах 10 км (мин, сек) | М | + | + | + |
| 12 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 14 | 11 | 8 |
| 13 | Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз) | М | 4 | 3 | 2 |
| 14 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 32 | 27 | 22 |
| | | Д | 20 | 15 | 10 |
| 17 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол- | М | 55 | 49 | 45 |

| | | | | | |
|----|------------------------------------|---|-----|-----|-----|
| | во раз/мин) | Д | 42 | 36 | 30 |
| 18 | Прыжки через скакалку 30 сек (раз) | М | 70 | 65 | 55 |
| | | Д | 80 | 75 | 65 |
| 19 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | М | 130 | 125 | 120 |
| | | Д | 133 | 110 | 70 |

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности лыжная подготовка 10 – 11 класс
На два года обучения**

| № п\п | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия |
|-------|---------------|--------------|--|
| 1 | тренировка | 1 | Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка |
| 2 | тренировка | 1 | ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. |
| 3 | тренировка | 1 | ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов |
| 4 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов |
| 5 | Тренировка | 1 | ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов |
| 6 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов. |
| 7 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. ОФП. Игры |
| 8 | Тренировка | 1 | ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация |
| 9 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация. |
| 10 | Тренировка | 1 | Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка. |
| 11 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация. |
| 12 | Тренировка | 1 | ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов. |
| 13 | Тренировка | 1 | ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов |
| 14 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка. |
| 15 | Тренировка | 1 | ОФП. Бег. Игры. СФП. |
| 16 | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. |

| | | | |
|----|------------|---|---|
| | | | Имитация техники лыжных ходов. |
| 17 | Тренировка | 1 | ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов |
| 18 | Тренировка | 1 | ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры. |
| 19 | Тренировка | 1 | ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов |
| 20 | Тренировка | 1 | ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов |
| 21 | Тренировка | 1 | Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра. |
| 22 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. ОФП. СФП. |
| 23 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. ОФП. СФП. |
| 24 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. ОФП. СФП. |
| 25 | тренировка | 1 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП |
| 26 | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП |
| 27 | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП |
| 28 | Тренировка | 1 | Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП. |
| 29 | Тренировка | 1 | Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП. |
| 30 | Тренировка | 1 | Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП |
| 31 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка, соревнование. |
| 32 | Тренировка | 1 | Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП |
| 33 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка. |
| 34 | Тренировка | 1 | Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка |
| 35 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка |
| 36 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка, соревнование |
| 37 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП. |
| 38 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП. |
| 39 | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП |
| 40 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. Соревнование. |
| 41 | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов. |
| 42 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков |
| 43 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка |
| 44 | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка. Техника ходов. ОФП. |
| 45 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. соревнования |
| 46 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Равномерная тренировка. |

| | | | |
|----|------------|---|---|
| | | | СФП |
| 47 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП |
| 48 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. соревнования |
| 49 | Тренировка | 1 | Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов |
| 50 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП. |
| 51 | тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП. |
| 52 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. соревнования |
| 53 | тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. СФП |
| 54 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору. |
| 55 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка, соревнования |
| 56 | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов. |
| 57 | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. |
| 58 | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. |
| 59 | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. |
| 60 | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. |
| 61 | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. |
| 62 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры. |
| 63 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры. |
| 64 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры. |
| 65 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры. |
| 66 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка |
| 67 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка |
| 68 | Тренировка | 1 | ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры. |

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности 10 – 11 класс

| № п\п | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Дата проведения | Электронно - вычислительные ресурсы |
|-------|---------------|--------------|---|-----------------|---|
| 1 | тренировка | 1 | Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnikabezopasnosti-na-urokakh- |

| | | | | | |
|----|------------|---|--|--|---|
| | | | | | fizicheskoy-kultury |
| 2 | тренировка | 1 | ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. | | https://www.youtube.com/watch?v=Qs7I8ae6qnw |
| 3 | тренировка | 1 | ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов | | https://www.youtube.com/watch?v=ECkgRNxa15M |
| 4 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов | | https://yandex.ru/video/preview/17558259763116540481 |
| 5 | Тренировка | 1 | ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов | | https://www.youtube.com/watch?v=2_T-nwqEetI |
| 6 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов. | | https://www.youtube.com/watch?v=2_T-nwqEetI |
| 7 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. ОФП. Игры | | https://yandex.ru/video/preview/13981691176468485733 |
| 8 | Тренировка | 1 | ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация | | https://www.youtube.com/watch?v=2_T-nwqEetI https://www.youtube.com/watch?v=ECkgRNxa15M |
| 9 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация. | | https://www.youtube.com/watch?v=2_T-nwqEetI https://www.youtube.com/watch?v=ECkgRNxa15M |
| 10 | Тренировка | 1 | Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка. | | https://yandex.ru/video/preview/4017003963989506352 |
| 11 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация. | | https://yandex.ru/video/preview/2216126625573938165 |
| 12 | Тренировка | 1 | ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов. | | https://yandex.ru/video/preview/15877392102557054418 https://www.youtube.com/watch?v=8hdwTeE5Ml4 https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ |
| 13 | Тренировка | 1 | ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов | | https://yandex.ru/video/preview/15877392102557054418 |
| 14 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка. | | https://yandex.ru/video/preview/2551883073592167549 |
| 15 | Тренировка | 1 | ОФП. Бег. Игры. СФП. | | https://yandex.ru/video/preview/2551883073592167549 |
| 16 | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов. | | https://yandex.ru/video/preview/5592684729009516752 |
| 17 | Тренировка | 1 | ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов | | https://yandex.ru/video/preview/3478521473042428790 |
| 18 | Тренировка | 1 | ОФП. Беговые упражнения. СФП. | | https://yandex.ru/video/preview |

| | | | | | |
|----|------------|---|---|--|--|
| | вка | | Скоростно-силовая работа. Игры. | | w/7197868345167958455 |
| 19 | Тренировка | 1 | ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов | | https://yandex.ru/video/preview/7977553339457720150 |
| 20 | Тренировка | 1 | ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов | | https://yandex.ru/video/preview/7977553339457720150 |
| 21 | Тренировка | 1 | Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра. | | https://yandex.ru/video/preview/13519540756704065202 |
| 22 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. ОФП. СФП. | | https://yandex.ru/video/preview/7887539456404349570 |
| 23 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. ОФП. СФП. | | https://yandex.ru/video/preview/14974774959151242311 |
| 24 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. ОФП. СФП. | | https://yandex.ru/video/preview/18420104199071145492 |
| 25 | тренировка | 1 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП | | https://yandex.ru/video/preview/13976521350831567106 |
| 26 | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП | | https://yandex.ru/video/preview/14974774959151242311 |
| 27 | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП | | https://yandex.ru/video/preview/18420104199071145492 |
| 28 | Тренировка | 1 | Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП. | | https://yandex.ru/video/preview/13976521350831567106 |
| 29 | Тренировка | 1 | Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП. | | https://yandex.ru/video/preview/13976521350831567106 |
| 30 | Тренировка | 1 | Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП | | https://yandex.ru/video/preview/14974774959151242311 https://yandex.ru/video/preview/12340109460975385229 |
| 31 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка, соревнование. | | https://yandex.ru/video/preview/13976521350831567106 |
| 32 | Тренировка | 1 | Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП | | https://yandex.ru/video/preview/18420104199071145492 |
| 33 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка. | | https://dzen.ru/video/watch/63fca06250fea47de5d8aa2 |
| 34 | Тренировка | 1 | Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка | | https://yandex.ru/video/preview/3617444623139504067 |
| 35 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка | | https://yandex.ru/video/preview/13976521350831567106 |
| 36 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка, соревнование | | https://yandex.ru/video/preview/3617444623139504067 |
| 37 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП. | | https://yandex.ru/video/preview/18420104199071145492 |
| 38 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП. | | https://yandex.ru/video/preview/18420104199071145492 |
| 39 | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП | | https://yandex.ru/video/preview/10929828471560049653 |
| 40 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. Соревнование. | | https://yandex.ru/video/preview/12692287805780857843 |
| 41 | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка. Техника | | https://yandex.ru/video/preview |

| | | | | | |
|----|------------|---|---|--|---|
| | вка | | ЛЫЖНЫХ ХОДОВ. | | w/3765007063137064352 |
| 42 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков | | https://yandex.ru/video/watch/63fca06250fea47de5d8aa2 |
| 43 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | | https://yandex.ru/video/preview/6120004858785946650 |
| 44 | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка. Техника ходов. ОФП. | | https://yandex.ru/video/preview/13976521350831567106 |
| 45 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. соревнования | | https://yandex.ru/video/preview/12847613768357025371 |
| 46 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Равномерная тренировка. СФП | | https://yandex.ru/video/preview/17806409277718567959 |
| 47 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП | | https://yandex.ru/video/preview/15999833584774179968 |
| 48 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. соревнования | | https://yandex.ru/video/preview/7188896814580101681 |
| 49 | Тренировка | 1 | Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов | | https://yandex.ru/video/preview/408735999864392389 |
| 50 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП. | | https://yandex.ru/video/watch/63fca06250fea47de5d8aa2 |
| 51 | тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП. | | https://yandex.ru/video/preview/1394065750964712170 |
| 52 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. соревнования | | https://yandex.ru/video/preview/7188896814580101681 |
| 53 | тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. СФП | | https://yandex.ru/video/preview/17806409277718567959 |
| 54 | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору. | | https://yandex.ru/video/preview/17366884905272536405 |
| 55 | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка, соревнования | | https://yandex.ru/video/preview/7874419022408626988 |
| 56 | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов. | | https://yandex.ru/video/preview/7874419022408626988 |
| 57 | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. | | https://yandex.ru/video/preview/12797519203942138496 |
| 58 | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. | | https://yandex.ru/video/preview/9359953331788496893 |
| 59 | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. | | https://yandex.ru/video/preview/12797519203942138496 |
| 60 | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. | | https://yandex.ru/video/preview/12797519203942138496 |
| 61 | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. | | https://yandex.ru/video/preview/12797519203942138496 |
| 62 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры. | | https://yandex.ru/video/preview/9359953331788496893 |
| 63 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры. | | https://yandex.ru/video/preview/9359953331788496893 |
| 64 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры. | | https://yandex.ru/video/preview/17366884905272536405 |
| 65 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры. | | https://yandex.ru/video/preview/9359953331788496893 |
| 66 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка | | https://yandex.ru/video/preview/7874419022408626988 |

| | | | | |
|----|------------|---|---|--|
| | | | | https://yandex.ru/video/preview/17366884905272536405 |
| 67 | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка | https://yandex.ru/video/preview/9359953331788496893 |
| 68 | Тренировка | 1 | ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры. | https://www.youtube.com/watch?v=8hdwTeE5Ml4 https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ |

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса.

1. А.А.Зданевич, В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. М.: «Просвещение», 2018 год.

Оборудование:

1. Гимнастическая стенка – 2 шт.;
2. Гимнастические маты – 6 шт.;
3. Гимнастические скамейки – 3 шт.;
4. Площадка баскетбольная – 1 шт.;
5. Мячи баскетбольные (тренировочные) – 10 шт.;
6. Лыжи – 20 шт.;
7. Ботинки лыжные -20 пар;
8. Палки лыжные.- 20 пар;
9. Скакалки – 10 шт.;
10. Свисток - 1 шт.;
11. Мяч футбольный – 1 шт.;
12. Стадион -1 шт.;
13. Мазь лыжная -10 шт.

Список используемой литературы.

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982
5. Электронно – вычислительные ресурсы Инфо - урок, РЕШ.