

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Колчеданская школа – интернат, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»

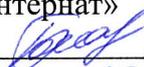
**СОГЛАСОВАНО:**

педагогическим советом  
ГБОУ СО «Колчеданская  
школа – интернат»

Протокол от «1» июня 2023г. № 5

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБОУ СО «Колчеданская  
школа - интернат»

 И.Т.Богачёва  
Приказ № 55 от «25» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Льжные гонки»  
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы: Чулков Ю.В.,  
педагог дополнительного образования,  
высшая КК

с.Колчедан 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки» на 2023 — 2024 учебный год составлена для обучающихся 12-17 лет ГБОУ СО «Колчеданская школа - интернат». Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(п.п. 6, п.3, ст.28, п.9, ст.2);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Постановлением Главного Государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа — интернат».
- Положением о рабочей программе по учебному предмету, коррекционному курсу, курсу внеурочной деятельности в ГБОУ СО «Колчеданская школа — интернат», утвержденного приказом директора ГБОУ СО «Колчеданская школа — интернат» от 01.04.2022 года № 102.

Рабочая программа составлена с учетом;

- Программы воспитания обучающихся ГБОУ СО «Колчеданская школа — интернат»;
- индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.

**Актуальность:** Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у обучающихся развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа секции способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:

### **Цели:**

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

### **Задачи:**

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепление потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

### **Общая характеристика курса**

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции

применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Внеурочный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта. На спортивной секции обучающиеся закрепляют и совершенствуют лыжные ходы, повышают свои морально – волевые качества и выносливость. Проходят (пробегают) дистанцию до 20 км, с различной интенсивностью. Учатся преодолевать спуски и подъемы, проявляют психологическую устойчивость к любым погодным условиям.

На этапе подготовки, легкая атлетика, обучающиеся должны выполнять специальные беговые упражнения, пробегать дистанции от 60 м до 5 км, выполнять прыжки в длину, в высоту.

Исходя из созданных условий в образовательном учреждении для занятий физической культурой и спортом, программа предусматривает ряд упражнений на тренажерах для укрепления и развития различных групп мышц.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 12-17 лет.

В соответствии с учебным планом ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат» на 2022-2023 учебный год курс внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» рассчитана на:

- количество часов по учебной программе – **210ч.**;
- общее количество часов по учебному плану – **6ч.** в неделю.

Занятия в спортивной секции проводятся 3 раза в неделю по два часа. По списочному составу не более 12 человек. Программа ориентирована на лыжную подготовку обучающихся в течение учебного года.

Курс внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» в ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат» осуществляется на государственном языке Российской Федерации – **русском.**

Обучение в ГБОУ СО «Колчеданская школа - интернат» осуществляется в **очной** форме.

Допускается сочетание различных форм обучения: беседа, практическое выполнение задания, игра.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Метапредметные результаты:**

- частичное овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- частичное овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Содержание программы**

### ***Теоретическая подготовка***

**1. Вводное занятие.** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции.

**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. 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.

**4. Контрольные упражнения и соревнования.** Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

### Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов	
		теория	практика
<b>1 четверть – 54ч.</b>			
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ при занятиях по лыжной подготовке. Обучение тактике бега на средние и длинные дистанции.	2	
2	Общефизическая подготовка		2
3	Разучивание специальных беговых упражнений		2
4	Бег на развитие выносливости(кросс).		2
5	Круговая силовая		2
6	Бег с переменной скоростью		2
7	Техническая имитация классических ходов		2
8	Шаговая имитация классических ходов		2
9	Лыжероллеры		2
10	Имитационные упражнения		2
11	Круговая силовая		2
12	Интервальный кросс		2
13	ОРУ, гимнастика		2
14	Повторная шаговая имитация		2
15	Техническая имитация свободного хода		2
16	Кросс с палками		2
17	Круговая силовая		2
18	Техническая имитация		2
19	Лыжероллеры		2
20	Кросс на низком пульсе		2
21	Игровая		2
22	Повторная имитация		2
23	Шаговая имитация		2
24	Силовая		2
25	Игровая		2

26	ОФП		2
27	Кросс-поход		2
<b>2 четверть – 42 ч.</b>			
1.	Попеременный классический ход		2
2.	Попеременный классический ход		2
3.	Попеременный классический ход		2
4.	Попеременный классический ход		2
5.	Одновременный классический ход		2
6.	Переходы в классических ходах.		2
7.	Преодоление спусков, подъемов.		2
8.	ОРУ, гимнастика		2
9.	Силовая		2
10.	Свободный стиль, двухшажный ход под пологий спуск.		2
11.	Свободный стиль, двухшажный ход.		2
12.	Классический стиль, короткие ускорения, 50-100 метров.		2
13.	Классический стиль, одновременные хода.		2
14.	Классический стиль, одновременные хода.		2
15.	Свободный стиль, одношажный ход		2
16.	Свободный стиль, темповая		2
17.	Круговая силовая		2
18.	Классический стиль, короткие ускорения		2
19.	Игровая		2
20.	Классический стиль, д 12 км ю 15 км		2
21.	Классический стиль, переходы в ходах		2
<b>3 четверть – 60 ч.</b>			
1.	Свободное катание классическим стилем(после каникул)		2
2.	Силовая подготовка с использованием тренажеров.		2
3.	Свободный стиль, темповая		2
4.	Совершенствование классических ходов.		2
5.	Гимнастика(растяжка) ОРУ		2
6.	Контрольные соревнования по лыжным гонкам		2
7.	Скиатлон 3км кл.+3км св.ходом		2
8.	Свободный стиль, гандикап		2
9.	Эстафетный бег		2
10.	Свободный стиль, бег на низком пульсе		2
11.	Свободный стиль, скоростная		2
12.	Гимнастика(растяжка) ОРУ		2
13.	Классический стиль, одновременные хода		2
14.	Классический стиль, одновременные хода, переходы в ходах		2
15.	Свободный стиль, ю 20 д 15 км		2
16.	Свободный стиль, ю 20 д 15 км		2
17.	Свободный стиль, переменный бег		2
18.	Круговая силовая		2
19.	Классический стиль, темповая		2
20.	Классический стиль, работа в парах		2
21.	Игровая		2
22.	Свободный стиль, переменный бег		2
23.	Свободный стиль, работа в парах		2
24.	Свободный стиль, скоростная		2
25.	Классический стиль, ю 15 км д 12 км		2

26.	Классический стиль, бег без палок		2
27.	Скиатлон, д 3км кл+3км св ю 5+5км		2
28.	Контрольная свободный стиль д 3 км ю 5 км		2
29.	Классический стиль, скоростная в подъём		2
30.	Классический стиль, бег на низком пульсе		2
31.	Свободный стиль, катание в парах		2
32.	Свободный стиль, эстафетный бег		2
33.	Свободный стиль ю 20 д 15 км		2
<b>4 четверть – 42 ч.</b>			
1.	Классический стиль, бег на одних руках		2
2.	Классический стиль, свободное катание		2
3.	Свободный стиль, работа в парах		2
4.	Свободный стиль, работа в парах		2
5.	Свободный стиль, интервальный бег		2
6.	Свободный стиль, переменный бег		2
7.	Свободный стиль, свободное катание		2
8.	Игровая		2
9.	Игровая		2
10.	Гимнастика, упражнения на растяжение мышц, ОРУ		2
11.	Игровая		2
12.	ОФП		2
13.	Кросс		2
14.	ОФП		2
15.	Кросс, растяжка		2
16.	Гимнастика, ОРУ		2
17.	Игровая		2
18.	Кросс		2
19.	ОФП		2
20.	ОФП		2
21.	Кросс		2

### Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение обучающихся детей с умственной отсталостью должно отвечать образовательным потребностям. Технические средства обучения дают возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся детей с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.) Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется педагогом перед занятием. Своевременная, качественная подготовка лыжной трассы к занятиям по лыжной подготовке.

Материально-техническое обеспечение лыжной секции включает: печатные пособия, учебно – практическое оборудование

Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.

Учебно - практическое оборудование.

а) спортивный инвентарь:

- Лыжные комплекты (лыжи, палки, ботинки)
- Лыжероллеры
- Лыжная мазь
- Откатчики лыжной мази
- Лыжные скребки, щётки, пробки для растирания мази,
- Утюг для наложения смазки
- Смойка лыжной мази
- Станок для подготовки лыж, сервомаска.
- Термо-гигрометр
- Скакалки, эспандеры
- Набивные мячи
- Гантели
- Мячи волейбольные
- Рулетка измерительная
- Мячи баскетбольные
- Мячи футбольные
- Секундомер

### 3. Спортивное оборудование, спортивные тренажёры:

1. Открытая игровая площадка

2. Спортзал

3. Тренажёрный зал, куда входят:

- разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, ног, спины;
- беговая дорожка с регулировкой скорости и высоты;
- силовые блоки на руки(ercolina, ariete) с регулировкой нагрузки
- гребной тренажёр
- -велотренажёр с регулировкой нагрузки

### 4. Наглядный материал:

- Видео – ролики
- Презентации (для изучения программного материала)
- Электронный фотоальбом спортсменов, выпускных классов, действующих спортсменов.
- Видео и фото - материал Специальной Олимпиады по лыжным гонкам.
- Видео и фото материалы Всероссийских соревнований по спорту ЛИН в дисциплине лыжные гонки