

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
протокол №1 от 30 августа 2019г.

зав. кафедрой

 Е.В.Панченко

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе

 Л.С.Рахимова

31 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ Гимназия №3

 В.П.Сычков

приказ от 31 августа 2019 г. № 262



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**спортивной секции**

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Рабочая программа спортивной секции «**Лыжные гонки**» составлена на основе следующего нормативно-правового и инструктивно-методического обеспечения:

-Федеральный государственный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями)).

-Примерная основная образовательная программа основного общего образования, внесенная в реестр образовательных программ, одобренная федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15) <http://fgosreestr.ru/>;

-Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ.

Рабочая программа спортивной секции «**Лыжные гонки**» предназначена для организации внеурочной деятельности в 8-9 классах на уровне основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Программа рассчитана на 78 часов.

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
8-9 класс	2	39	78

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности “Лыжные гонки”

### Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты

#### *Ученик научится:*

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно; измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений;
- готовить инвентарь к занятиям;
- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
- проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;
- демонстрировать в технической подготовке: технику попеременного двухшажного хода; технику одновременного одношажного хода; технику одновременного двухшажного хода; технику бесшажного хода; технику перехода с хода на ход; технику одновременного конькового хода; технику полуконькового хода; горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты); в физической подготовке: прохождение дистанций 2-3км
- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

**Содержание спортивной секции «Лыжные гонки»  
с указанием форм организации и видов деятельности**

<b>Наименование разделов, содержание</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Виды деятельности</b>
<b>Раздел 1.</b> История лыжного спорта . Представлен материал по истории лыжных гонок, правила соревнований.	Словесные Наглядные	Понимать значение физической культуры и спорта в России, ценность физической культуры.
<b>Раздел 2.</b> Подготовка лыжников гонщиков. Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.	Упражнения для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно- силовых.
<b>Раздел 3.</b> Изучение техники лыжных ходов. Представлен материал, способствующий обучению технике лыжного хода.	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.	Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировоч- ном процессе по лыжным гонкам.
<b>Раздел 4.</b> Изучение тактики в лыжных гонках . Представлен материал, способствующий обучению тактическим действиям.	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.	Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия по лыжным гонкам.

## Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях.	2
2	Техническая подготовка лыжников гонщиков	18
3	Физическая подготовка	56
4	Контрольный норматив	2
	<b>Итого:</b>	<b>78 ч</b>