Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Основы лыжной подготовки» (8 класс)

Цели и задачи стоящие перед учебной группой 8 классов на текущий учебный год:

Цели:

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

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях 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.

Учебный 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.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия 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.

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

-стабильность состава занимающихся;

-динамика прироста показателей физической подготовленности;

-уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Формы организации обучения: групповые и индивидуальные.

Методы обучения: метод коллективной деятельности, словесные и наглядные методы, практические.

Виды деятельности: беседы, дискуссии, игры, практические работы, проектные работы.

Режим работы

Занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью один академический час в 8 классе

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7 класса. Направление внеурочной деятельности -спортивно-оздоровительное.

Программа внеурочной деятельности «Основы лыжной подготовки»: 8 класс – 34 учебных часа, (1 час в неделю).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	1	1,2,3,4
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	5,6,7,8
3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	1,2,3,4
4	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	1	5,6,7,8
5	Общая физическая подготовка.	1	1,2,3,4
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1	5,6,7,8
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.	1	1,2,3,4
8	Бег 1500м. Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	5,6,7,8
9	Имитация лыжных ходов.	1	1,2,3,4
10	Развитие координационных способностей.	1	5,6,7,8
11	Работа рук, ног, имитация.	1	1,2,3,4
12	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка.	1	5,6,7,8
13	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.	1	1,2,3,4
14	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочным занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	1	5,6,7,8
15	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.	1	1,2,3,4
16	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	1	5,6,7,8
17	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	1	1,2,3,4
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	1	5,6,7,8
19	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	1	1,2,3,4
20	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	1	5,6,7,8
21	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	1	1,2,3,4
22	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1	5,6,7,8
23	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	1	1,2,3,4

24	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	1	5,6,7,8
25	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	1	1,2,3,4
26	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	1	5,6,7,8
27	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.	1	1,2,3,4
28	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	1	5,6,7,8
29	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.	1	1,2,3,4
30	Прохождение дистанции 3000м. ОРУ. Спортивная игра.	1	5,6,7,8
31	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.	1	1,2,3,4
32	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.	1	5,6,7,8
33	Развитие скоростных качеств на лыжах.	1	1,2,3,4
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	1	5,6,7,8

Использованная литература

Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
Манжосов В Н . Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
Поварницин Л . П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
Раменскам Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
Филин В Н . , Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.