

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО учителей
гуманитарного цикла
Титов Е.Ю. Титова
Протокол заседания ШМО
№ 1 от «26» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
Афанасьева О.В. Афанасьева
«28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ "Жарковская
СОШ №1"
Иванова Е.С. Иванова
Приказ № 33-НПБ
от «30» 08 2024 г.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Жарковский муниципальный округ

МОУ "Жарковская СОШ №1"

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительного направления
«Юный лыжник»

Возраст: 9-11 лет

Составила: Копаева С.В.,
учитель физической культуры.

Жарковский
2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжный спорт – один из самых основных и наиболее массовых видов спорта. Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся.

Оздоровительное значение заключается в том, что занятия проходят в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, выполняя при этом большую физическую нагрузку.

Воспитательное значение — занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и моральных качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Прикладное значение заключается в том, что лыжи применяются в трудовой деятельности (охотники, рабочие леспромпхозов, участники экспедиций и т. д.), в быту (средство активного отдыха), в армии.

Настоящая программа по внеурочной деятельности: «Юный лыжник» разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (основное общее образование, базовый уровень);
- Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2019г.
- «Программа внеурочной деятельности для общеобразовательных заведений начального общего образования» под редакцией Колодницкого Г. А, Кузнецова В. С., Маслова М.В.-М.: Просвещение, 2019г.

Количество часов: 68 (в неделю 2 часа).

Цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, конечной целью которой является включение учащихся в команды ДЮСШ отделения лыжи для подтверждения высокого разряда, - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1. Ознакомить с историей развития лыжного спорта;
2. Освоить технику и тактику лыжного спорта;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности ребенка.

Содержание учебно-тренировочной работы рассчитано на 34 недели, 2 часа в неделю, всего – 68 часов за год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

Обучающийся научится:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

Обучающийся научится:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

Обучающиеся получают возможность обучиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития лыжного спорта, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарём 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия лыжного спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

История развития лыжного спорта.

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям лыжным спортом. Одежда спортсмена – лыжника.

Физическое совершенствование. Лыжная подготовка – техника лыжных ходов; спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Самонаблюдение и контроль.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеподготовительная подготовка.

Развитие координации движений, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	Дата проведения
1.	Техника безопасности на уроках по лыжам и по легкой атлетике, подвижным играм. ОФП.	1	Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; Распределять свои силы во время бега;	
2.	Техника бега на короткие дистанции, спринтерский бег. Подвижные игры.	1		
3.	Подвижные игры с	1		

	элементами лёгкой атлетики			
4.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие быстроты.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью; Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Осваивать технику прыжковых упражнений.	
5.	Техника прыжка в длину с места. Разновидности ходьбы и бега, игры - эстафеты.	1		
6.	Игра «Салки». Развитие двигательных качеств. ОФП, развитие прыгучести.	1		
7.	Техника прыжка в длину с места, контрольное упражнение	1	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Умения организовывать деятельность в паре	
8.	Техника метания т/мяча, на дальность. Игры – эстафеты.	1		
9.	Игра "Зайцы в огороде. Салки». К/Н – прыжок в длину с места.	1		
10.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	1		
11.	Бросок набивного мяча. Игры-эстафеты с мячом.	1		
12.	Игра «Невод» Челночный бег 3x10м.	1		
13.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег). Игры - эстафеты.	1	не выполнять сложно-координационное упражнение делять наиболее эффективные способы достижения результата	
14.	Игра «на буксире». Развитие выносливости.	1		

15.	Бросок набивного мяча. «Капитаны». ОФП	1		
16.	Игра «Невод». «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствия. Теория: Режим дня.	1	ия активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей;	
17.	Т/б на занятиях по гимнастике, акробатика основные элементы. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации;	
18.	Выполнение строевых упражнений, поворотов на месте. ОРУ на тренажерах, с гимнастической палкой.	1	Уметь вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы;	
19.	Игра «Что изменилось», развитие координационных способностей. Силовая подготовка.	1	соблюдать правила поведения и т/б во время занятий лыжной подготовкой;	
20.	Техника выполнения кувырков вперёд, назад, комбинация №1. Игровая тренировка.	1		
21.	ОРУ с предметами. История развития лыжного спорта. Контрольное упражнение "пресс ".	1		
22.	Развитие силовых качеств. Бег 6 мин. Работа с набивными мячами.	1		
23.	Как правильно переносить лыжи, выбор лыж и палок, техника безопасности на лыжах.	1		

24.	Свободное катание без палок, ступающий и скользящий шаг.	1		
25.	Свободное катание. Повороты на месте «солнышко» на лыжах.	1		
26.	Ходьба скользящим шагом без палок, переступание в стороны равномерно 1-2км.	1		
27.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повороты на месте.	1		
28.	Техника попеременно двухшажного хода с палками (работа рук).	1	<p>уметь: сочетать работу рук и ног</p> <p>Уметь применять правила т/б на занятиях по лыжной подготовке</p> <p>Уметь правильно передвигаться на лыжах</p> <p>Уметь правильно передвигаться на лыжах</p>	
29.	Игры на лыжах: « Кто быстрее», «Самокат».	1		
30.	Совершенствование работы рук при передвижении скользящим шагом, подъем (полуелочкой), спуски в низкой стойке.	1		
31.	Равномерное катание 3км. Игры, эстафеты на лыжах.	1		
32.	Техника одновременно-бесшажного хода, катание с горки.	1		
33.	Т/б на горке. Скользящий шаг, умение тормозить на лыжах, падать, катание с гор.	1		
34.	Ознакомить с техникой передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг	1	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	

	палки (дистанция 30-40 м).			
35.	Свободное катание, отработка техники скольжения по разметкам.	1		
36.	Знакомство с техникой л/х «коньковый», «одновременно-одношажный», «попеременно-двухшажный».	1		
37.	Равномерное скольжение до 2 км. Подъёмы «елочка», «полуелочка», бег на лыжах «кто быстрее».	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
38.	П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и на прямых лыжах, повороты переступанием в движении.	1		
39.	Спуски, подъёмы с горы, совершенствование. Переход с одного хода на другой, преодоление неровностей на лыжне.	1		
40.	Попеременный шаг обучение. Техника конькового хода. Смазка лыж.	1		
41.	Попеременный шаг обучение, работа рук при отталкивании, подъёмы, торможения, повороты.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
42.	П/и «Быстрый лыжник»; «Финские гонки», «Быстрая	1		

	команда».			
43.	Поход на лыжах- 4км (правила переноски лыж ч/з дорогу).	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
44.	Бег 5 мин. ОФП, прыжки с разбега, п/и с мячом.	1		
45.	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
46.	Броски мяча в кольцо с места и в движении. Развитие координационных способностей.	1		
47.	Два шага- обучение. Ловля и передачи мяча в движении, на месте. Игра «Мяч соседу».	1		
48.	Игра «Снайперы». Бросок мяча снизу на месте.	1		
49.	Игра в мини-баскетбол 2*2. Эстафеты и игры с мячом.	1		
50.	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом. Игры «Выстрел в небо», «Передал, садись».	1		
51.	Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствия-7-8 ст.	1		
52.	Игра «Снайперы, «Перестрелка». К/Н— прыжок с места.	1	Знать правила игры и уметь применить в игровой ситуации	

53.	Т\б на уроках по п/и и л/а Игра «Перестрелка». Ведение мяча одной рукой.	1		
54.	Игра «салки на марше». Развитие выносливости. ОФП.	1		
55.	Игра «Салки с хвостиками». Развитие выносливости. Техника прыжка в высоту с разбега.	1	-знать правила игры; -уметь правильно прыгать в высоту; -правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	
56.	Игра «Не давай мяч водящему». Развитие выносливости. «Перестрелка»	1		
57.	Игра «Охотники и зайцы». Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м.	1		
58.	Игра «невод», «знамя». Развитие скоростных способностей.	1	Осваивать универсальные умения контролировать скорость в беге. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	
59.	Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых качеств, техника прыжка в длину с разбега.	1		
60.	Игра «Гуси-лебеди», «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега, в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	
62.	Равномерный бег до 6-ти мин. Метание	1		

	малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в цель».			
63.	Метание мяча на дальность. ОРУ. Игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
64.	Тройной прыжок - обучение, силовые пресса. Игры по интересам. Кроссовая подготовка- 1км.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	
65.	Контрольное упражнение - прыжок через скакалку. Бег 30м; 60м. Игра в футбол, перестрелку.	1		
66.	Контрольное упражнение: подтягивание на низкой и высокой перекладине. Бег 500-1000м.	1		
67.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на короткие дистанции 3х30м. Футбол.	1	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	
68.	Развитие выносливости и силы. Теоретические сведения: «Правила поведения на воде». Игры по интересам.	1		

Учебно-методический комплект:

1. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А.Гурская - Смоленск: СГИФК, 1996,-73ст.

2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. Просвещение, 2010. – 233 с. – (Стандарты второго поколения).
3. Кобзева Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов. Учебное пособие / Л.Ф.Кобзева, Л.А.Гурская, Смоленск: СГИФК, 1997-62ст
4. Планируемые результаты начального общего образования / [Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б Логиновой. – М. Просвещение, 2009. – 120с. – (Стандарты второго поколения).
5. Примерные программы начального общего образования. Под редакцией В.И. Лях и М.К. Зданевич В 2 ч. Ч. 2. - М. Просвещение, 2008. – 232 с. (Стандарты второго поколения).
6. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч. 1. / [М.Ю. Демидова, С.В.Иванов,О.А. Карабанова и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б Логиновой. – М. Просвещение, 2009. – 215 с. – (Стандарты второго поколения).
7. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура. 1-2 классы