

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МАЛОХАБЫКСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30 »августа 2024 г.

Утверждаю
и.о. директора МКОУ
Малохабыкской ООШ
_____ М.И. Гесс
Приказ № 111/21/01-04
От «30»августа 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Юный лыжник»
для обучающихся 1- 4 класс
на 2024– 2025учебный год

Учитель физической культуры:
Курашкин О.А.

д. Малый Хабык, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа для учебной группы начальной подготовки «Юный лыжник» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730), учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2013г. № 111 — «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Юный лыжник» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Общая характеристика направления внеурочной деятельности

Актуальность и назначение программы: укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному развитию, овладение школой движений, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.

На основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в лыжной подготовке, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Актуальность и перспективность программы.

Двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок – лыжная подготовка. Занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаляющий эффект.

В первый год обучения по лыжной подготовке ведется работа на развитие равновесия и координации движения рук и ног. Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота, спуска с горы, подъем в гору «лесенкой» и «елочкой». Участие в школьных соревнованиях.

Во второй год обучения значительная часть учебного времени отводится обучению скользящему шагу, спуску с горы, развивать динамическое равновесие. Изучается разнообразие техники лыжного хода, торможение и повороты, преодоление подъемов и спусков. Общие гигиенические требования к режиму дня с учетом тренировочных занятий.

Новизна данной программы состоит в том, что полностью включает в себя содержание раздела «Лыжная подготовка» национально-регионального компонента по предмету «Физическая культура». Кроме того, используются народные и национальные игры, позволяющие обеспечить учебный процесс с учетом народных традиций, индивидуальных способностей детей, создающих условия по воспитанию подрастающего поколения.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение лыжной подготовкой.

Целостная система подготовки решает следующие

основные задачи:

- укрепление здоровья
- овладение школой движений
- привлечение к регулярным занятиям спортом.
- воспитание интереса к национальным видам спорта.

Возрастная группа учащихся, на которых ориентированы занятия – 7-10 лет.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности в 1, 2, 3 и 4 классах на внеурочную деятельность по лыжной подготовке отводится по 34 часа (из расчета по 1 часу в неделю).

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Личностные, метапредметные и предметные результаты направления внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

-спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия лыжной подготовкой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Учебно-тематический план 1-4 класс

№ п/п	Перечень основных разделов	Количество часов			Перечень универсальных действий
		всего	теория	практика	

1	Лыжная подготовка	20	2	18	Скользкий шаг, переступы, техника попеременного и одновременного хода, конькового хода, подъем «елочкой», «лесенкой», спуск в основной и низкой стойке
2	Общая физическая подготовка. Игры	14	4	16	Техника бега и ходьбы, общеразвивающие упражнения. Техника метания мяча на дальность, в цель. Прыжки с разбега. Игры в спортивные и подвижные игры
	Итого:	34			

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. 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. Совершенствование передвижения коньковым ходом.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по лыжным гонкам.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза.

Форма организации учебных занятий – внеурочные занятия, соревнования, спортивные игры.

Предполагаемые результаты изучения направления внеурочной деятельности

По результатам обучения учащиеся

должны уметь:

- передвигаться на лыжах скользящим шагом;
- держать равновесие, передвигаться на лыжах змейкой;
- выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении;
- спускаться на пологих склонах в основной стойке;
- подниматься в подъем «лесенкой» и «елочкой»;
- участвовать в соревнованиях на 500-1000 метров;

- знать правила по технике безопасности;
- знать правила соревнований;
- знать историю развития лыжного спорта.
- выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах;
- передвигаться на лыжах попеременным двушажным и одновременным двушажным и одношажным ходами;
- владеть переходом с одного хода на другой;
- спускаться на пологих склонах в низкой, основной и высокой стойках;
- выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении, "упором";

знать:

- правила лыжных соревнований;
- о влиянии и условиях, правилах выполнения упражнений с лыжами и на лыжах;
- об истории развития лыжного спорта, о достижениях олимпийцев-земляков по лыжным гонкам;
- спортивную терминологию;
- иметь:
- иметь навыки по смазке лыж;
- приросты показателей развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.
- иметь навыки по смазке лыж;
- приросты показателей развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Формы и виды контроля

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники лыжных ходов, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по лыжной подготовке.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

-*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

-*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил соревнований по лыжному спорту;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения на лыже.

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 1-4 классы

№ зан ят и я	Дата проведения	Наименование разделов, тема занятий	Основное содержание	Деятельность обучающихся
		Общая физическая подготовка. Игры 10ч		
1		Инструктаж по Т.Б. в спортзале и на спортплощадке. ОФП (общая физическая подготовка). Игра «Салки», «Снайперы»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью;	Разминка, игра на внимательность
2		ОФП. Игры: «Кто дальше», «Охотники и утки»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Игры с мячом
3		Бег с ходьбой. ОУУ (общеукрепляющие упражнения). Игры: «Охотники и утки», «Меткий стрелок»	до 60 м Осваивать технику прыжковых упражнений.	Игры на точность
4		ОФП. Игры: «Снайперы», «Салки»	Научится: выполнять легкоатлетические	Игры на быстроту

			упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Умения организовывать деятельность в паре	
5		Бег с ходьбой по пересеченной местности. ОУУ-10мин. Футбол	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Умения организовывать деятельность в паре	Правила игры, передачи мяча
6		ОФП. Специальные беговые упражнения в виде эстафет	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Умения организовывать деятельность в паре	Техника бега по дистанции
7		ОФП. Игры: «Салка и мяч», «Мяч среднему»	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Умения организовывать деятельность в паре	Игры с баскетбольным мячом
8		ОФП. Эстафеты с применением скакалки, обруча, мяча	выполнять сложно-координационное упражнение Определять наиболее эффективные способы достижения результата	Игры-эстафеты
9		Развитие скоростных качеств. Эстафеты	выполнять сложно-координационное упражнение Определять наиболее эффективные способы достижения результата	Ускорения на коротких отрезках
10		ОФП. Игры: «Снайпер», «15 попаданий»	выполнить сложно-координационное упражнение Определять наиболее эффективные способы достижения результата	Игры с мячом на точность
		Лыжная подготовка 18ч		
11		Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Скользящий шаг	соблюдать правила поведения и т/б во время занятий	Техника скользящего шага

			лыжной подготовкой	
12		Беседа: «Требования к одежде и обуви» Лыжная подготовка. Работа над равновесием	соблюдать правила поведения и т/б во время занятий лыжной подготовкой	Упражнения на равновесие
13		Лыжная подготовка. Скользкий шаг. Работа без лыжных палок	активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей; уметь: сочетать работу рук и ног Уметь применять правила т/б на занятиях по лыжной подготовке Уметь правильно передвигаться на лыжах	Скользкий шаг без палок
14		Лыжная подготовка. Переступание на месте	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Повороты на месте влево, вправо
15		Лыжная подготовка. Эстафеты-игры		Игры на лыжах
16		Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах змейкой	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Повороты между лыжными палками
17		Лыжная подготовка. Открытие лыжного сезона	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соревнования
18		Беседа: «История развития лыжного спорта». Лыжная подготовка. Катание с маленькой горки	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой,	Обучение технике спуска
19		Лыжная подготовка. Подъем «Лесенкой»		Техника подъема «Лесенкой»
20		Лыжная подготовка. Подъем «Ёлочкой»		Техника подъема «Ёлочкой»

21		Лыжная подготовка. а. Скользящий попеременный ход	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.	Скольжение попеременно на одной ноге
22		Лыжная подготовка. Эстафеты-игры	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	Игры на лыжах
23		Лыжная подготовка.		Толчок двумя палками одновременно
24		Эстафеты с применением одновременного и попеременного ходов		Применяем оба хода
25		Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Работа без лыжных палок	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	Работа на технику
26		Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах змейкой	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	Обходим флажки с переступанием
27		Закрытие лыжного сезона	развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	Итоговая контрольная
28		Лыжная подготовка. Катание с горки	развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	Правильно держать равновесие
		Общая физическая подготовка. Игры 6 час		

29		ОФП. Игры: «Пионербол», « Футбол»	активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей;	Игры по правилам
30		ОФП. Игры: «Метко в цель», «Совушка»		Метание мяча в цель.
31		Беседа: «Лыжники-земляки, чемпионы олимпийских игр». Меткость, дальность, прыжки в длину	активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей;	Развиваем силу, ловкость, точность.
32		ОФП. Эстафеты-игры с мячом		Игры с баскетбольными мячами
33		ОФП. Игры: «Пионербол», «Охотники и утки»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью;	Игры по правилам
34		Бег с ходьбой. ОРУ-10мин. 1000м, отжимание, метание мяча	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Осваивать технику прыжковых упражнений.	Итоговый зачет

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Учебно-методические пособия:

1. Г.Ю.Фокин. Уроки физкультуры в школе. М. «Школьная Пресса». 2003г.
2. В.А.Лепёшкин. Подвижные игры. М. «Школьная Пресса». 2004г.
3. М.В.Видакин. Система лыжной подготовки. Издательство «Учитель» 2006г.
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
5. Учебные пособия и CD-диски.
6. Нэт Браун «Подготовка лыж».
7. А.Н.Каинов. «Организация работы спортивных секций в школе».

2. Учебно-практическое оборудование:

1. Резак для прокладки лыжни (классический ход).
2. Комплект флажков для маркировки трассы.
3. Секундомер электронный
4. Комплект гантелей весом 1-6 кг.
5. Комплект резиновых эспандеров.
6. Скакалки гимнастические.

7. Гимнастические брусья.
8. Гимнастическая перекладина.
9. Лыжи с насечкой
10. Крепления лыжные (профиль NNN или SNS)
11. Палки лыжные легкосплавные.
12. Лыжи для классического хода.
13. Палки для классического хода.
14. Стол для подготовки лыж.
15. Комплект парафинов и мазей держания.
16. Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж.