

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области
Управление образования Администрации г. Вологды
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 30»

РАССМОТРЕНО на заседании ПО учителей физической культуры Протокол № 1 от «28» августа 2023 г. Руководитель ПО  / Н.К. Яценкова/ Подпись <i>расшифровка подписи</i>	СОГЛАСОВАНО зам. директора  / С.Л. Маковсева/ Подпись <i>расшифровка подписи</i>	УТВЕРЖДЕНО Директор школы:  / С.В. Дорочинская/ Подпись <i>расшифровка подписи</i> Приказ № 156/3-ОД от «29» августа 2023г.
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Спортивная секция
Курс «Лыжная подготовка»**

направленность ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

возраст обучающихся -7 -8 лет (2 класс)

срок реализации - 1 год

2023 – 2024 учебный год

Руководитель программы:
Учитель физической культуры Ревазова К.А.

Вологда
2023

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 леспромхозов, участники экспедиций и т. д.), в быту (средство активного отдыха), в армии.

Настоящая программа по внеурочной деятельности: «Лыжная подготовка» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта начального общего образования;
- Государственной программы доктора педагогических наук В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.
- Программы внеурочной деятельности для общеобразовательных заведений начального общего образования» под редакцией Колодницкого Г.А., Кузнецова В.С., Маслова М.В.-М.: Просвещение, 2011г.

Цель программы:

- реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, конечной целью которой является обучение учащихся ходьбе на лыжах;
- 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. Выработка 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.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Содержание учебно-тренировочной работы рассчитано на 2 часа в неделю (34 учебные недели), Общее количество часов в год – 68 часов.

Группа состоит из 15 - 25 человек в возрасте 7 - 9 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 40 - 45 минут.

Условия приема детей

В группу принимаются обучающиеся 2-х классов от 7 до 9 лет, желающие заниматься в секции. Особого отбора для занятий не существует, занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

I. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

- 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 программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

Регулятивные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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;

Коммуникативные:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

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

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития лыжного спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

История физической культуры:

История развития лыжного спорта.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх и международных соревнованиях.

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.

Лыжный спорт:

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.

Легкая атлетика:

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры:

Баскетбол, волейбол - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности:

Общефизическая подготовка:

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Перечень основных разделов	Количество часов			Практика
		всего	теория	практика	
1	Лыжная подготовка	17	3	14	Скользкий шаг, переступы, подъем «елочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке, разучивание разных видов классических ходов. Техника безопасности
2	Общая физическая подготовка. Игры	17	3	14	Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, игры-эстафеты, игры с мячом, круговая тренировка. Техника безопасности
	Итого:	34 часа	6 часов	28 часов	
	Всего	68 часов			

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество 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. Игра «Пустое место».	1		
3.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1		
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. Игра «прыгающие воробушки».	1		
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). Игра «Пятнашки».	1	Уметь правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью с мячом и без мяча.	
11.	Бросок набивного мяча. Игры-эстафеты с мячом.	1		
12.	Челночный бег 3х10м. Игра «Невод», «Пятнашки».	1		
13.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег). Игры - эстафеты.	1	Умение выполнять сложно-координационное упражнение. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
14.	Развитие выносливости. Игра «на буксире».	1		
15.	Бросок набивного мяча. «Капитаны». ОФП	1		

16.	Игра «Невод». «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствия. Теория: Режим дня.	1	Умения 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 вперед, 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. Игра «Пустое место».	1		
23.	Как правильно переносить лыжи, выбор лыж и палок, техника безопасности на лыжах.	1		Уметь правильно переносить лыжи, осуществлять подбо лыж и палок, соблюдать технику безопасности на лыжах.
24.	Свободное катание без палок, ступающий и скользящий шаг.	1		Уметь правильно передвигаться на лыжах без палок, осуществлять повороты, переступания.
25.	Свободное катание. Повороты на месте «солнышко» на лыжах.	1		
26.	Ходьба скользящим шагом без палок, переступание в стороны равномерно 1 – 2 км.	1		
27.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повороты на месте.	1		
28.	Техника попеременно двухшажного хода с палками (работа рук).	1	Уметь сочетать работу рук и ног.	
29.	Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Самокат».	1	Уметь применять правила т/б на занятиях по лыжной подготовке.	
30.	Совершенствование работы рук при передвижении скользящим шагом, подъем (полуёлочкой), спуски в низкой стойке.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах скользящим шагом, осуществлять подъем и спуск.	
31.	Равномерное катание 3 км. Игры, эстафеты на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах одновременно бесшажным ходом.	
32.	Техника одновременно бесшажного хода, катание с горки. Эстафеты.	1		
33.	Т/б на горке. Скользящий шаг, умение тормозить на лыжах, падать, катание с гор.	1		Уметь правильно передвигаться на лыжах скользящим шагом.
34.	Ознакомить с техникой передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	
35.	Свободное катание, отработка техники скольжения по разметкам. Игры, эстафеты на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах скользящим шагом.	
36.	Знакомство с техникой л/х «коньковый», «одновременно-одношажный», «попеременно-двухшажный».	1		
37.	Равномерное скольжение до 2 км. Подъёмы	1		Выявлять характерные ошибки в

	«елочка», «полуелочка», бег на лыжах «кто быстрее».		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	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
41.	Попеременный шаг обучение, работа рук при отталкивании, подъёмы, торможения, повороты.	1		
42.	П/и «Быстрый лыжник»; «Финские гонки», «Быстрая команда».	1	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах в эстафетах и во время похода.	
43.	Поход на лыжах - 4 км (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	Знать правила игры и уметь применить в игровой ситуации.	
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.	
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	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	
58.	Игра «невод», «знамя». Развитие скоростных способностей.	1	Осваивать универсальные умения контролировать скорость в беге.	
59.	Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых качеств, техника прыжка в длину с разбега.	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.	
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. Игра	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	

	«Пятнашки».		использовать их в игровой и соревновательной деятельности	
62.	Равномерный бег до 6-ти мин. Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в цель».	1		
63.	Метание мяча на дальность. ОРУ. Игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
64.	Тройной прыжок - обучение, силовые прессы. Игры по интересам. Кроссовая подготовка - 1 км.	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 по частоте сердечных сокращений	
68.	Развитие выносливости и силы. Теоретические сведения: «Правила поведения на воде». Игры по интересам.	1		

Список литературы

1. Активные игры для детей. Серия «Мир вашего ребёнка», Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 год Автор: В.М. Баршай.
2. Быстрее, Выше. Сильнее. Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. Серия «Мир вашего ребёнка», Ростов-на-Дону «Феникс», 2005 год. Автор: А.И. Мальцев.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А. Гурская - Смоленск: СГИФК, 1996,-73ст.
4. 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).
5. Донской Д.Д. Техника лыжника – гонщика./Д.Д. Донской, Х.Х.Гросс- М.; Физкультура и спорт, 1971.
6. Кобзева Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская, Смоленск: СГИФК, 1997- 62с.
7. 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).
8. 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).
9. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч. 1. / [М.Ю. Демидова, С.В. Иванов, О.А. Карбанова и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М. Просвещение, 2009. – 215 с. – (Стандарты второго поколения).
10. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура. 1-2 классы
11. Кузин В.С. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах. Учебное пособие / В.С. Кузин, А.А. Макаров- М.. РИОРГАФК, 1998.
12. Комплексная программа физического воспитания, Москва»Просвещение », 2008 год.
13. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11кл.: Методическое пособие,- Издательство Владос- Пресс, 2001-272ст.