

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лыжные гонки» предназначена для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №30 имени М. К. Янгеля» г. Братска.

Рабочая программа разработана на основании Положения о рабочей программе учебного предмета, учебного курса (в т.ч. внеурочной деятельности), учебного модуля начального общего образования и основного общего образования (далее Положение) разработано на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО);

Цели:

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

Задачи:

- приобщение детей 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. Программа рассчитана на 34 часа.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей, 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

Программа внеурочной деятельности «Лыжные гонки»: 1-4 класс – 34 учебных часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью один академический час в 1-4 классах

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Освоение курса «Лыжные гонки» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение

выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по лыжным гонкам

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Регулятивные

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
 - осуществлять итоговый контроль по результату;
 - адекватно воспринимать оценку учителя;
 - различать способ и результат действия;
 - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
 - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- Обучающийся *получит возможность научиться:*
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
 - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
 - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
 - соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
 - активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
 - концентрация воли для преодоления физических препятствий;

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
 - контролировать действия партнеров;
 - использовать речь для регуляции своего действия;
- Выпускник получит возможность научиться:*
- слушать собеседника;
 - определять общую цель и пути ее достижения;
 - осуществлять взаимный контроль,
 - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
 - оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
 - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
 - прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
 - разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
 - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1-4 классы

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Теоретические сведения		Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	Групповые и индивидуальные	Беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов
2	Общая физическая	8	Комплексы общеразвивающих	Групповые и	Контрольные

	я подготовка .		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.	индивидуальные	нормативы, самостоятельная подготовка, практические работы.
3	Специальная физическая подготовка .	7	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.	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы.
4	Техническая подготовка .	17	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, самостоятельная

			<p>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.</p>		подготовка, практические работы.
5	Контрольные упражнения и соревнования.	2	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых	Групповые и индивидуальные	Соревнования, сдача нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка,

Тематическое планирование
1-2 классы

№	Тема занятия	Кол-во	Возможное использование
---	--------------	--------	-------------------------

п/п		часов	электронных образовательных ресурсов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	2	<p>Торможение и повороты на лыжах.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/</p> <p>Лыжные гонки.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/</p>
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	
3	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	3	
4	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	2	
5	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2	
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	3	
7	Бег в равномерном темпе 300м. ОРУ. Подвижные игры	2	
8	Имитация лыжных ходов с палками без лыж. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением	3	
9	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	2	
10	Коньковый ход. Схема движения. Бег до 700м.	2	
11	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочных занятиях. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	2	
12	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	2	
13	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки»	3	
14	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке.	2	
15	Эстафета с этапом до 50м. Игра «Кто дальше съедет с горы».	2	
16	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 500м.	2	
17	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 800м.	2	

18	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция до 1000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	3	
19	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 500м.	2	
20	Соревнования. Дистанция до 800м.	2	
21	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 800м.	2	
22	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 500м.	2	
23	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	2	
24	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.	2	
25	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Подвижные игры.	2	
26	Развитие скоростных качеств. Бег 500м. Подвижные игры	2	
27	Бег 500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	2	
28	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка.	2	
29	Бег 500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	2	
30	Спортивные и подвижные игры. ОРУ.	2	

Тематическое планирование
3-4 классы

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Возможное использование электронных образовательных ресурсов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	2	Торможение и повороты на лыжах. https://resh.edu.ru/subject/lesson/715 3/
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	
3	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	3	

4	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	3	<p>Лыжные гонки. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/</p>	
5	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	3		
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2		
7	Бег в равномерном темпе 500м. ОРУ. Подвижные игры	2		
8	Имитация лыжных ходов с палками без лыж. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением	2		
9	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	2		
10	Коньковый ход. Схема движения. Бег до 1000м.	2		
11	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочных занятиях. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	3		
12	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 500-700м без палок.	2		
13	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки»	2		
14	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке.	2		
15	Эстафета с этапом до 50м. Игра «Кто дальше съедет с горы».	2		
16	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 700м.	3		
17	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 1000м.	2		
18	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция до 1000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	2		
19	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 800м.	3		
20	Соревнования. Дистанция до 1000м.	2		
21	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 1000м.	3		

22	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 700м.	2	
23	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	2	
24	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.	2	
25	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Подвижные игры.	3	
26	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 500м	2	
27	Бег 500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	2	
28	Кроссовая подготовка 1000м. Подвижные игры.	2	
29	Кроссовая подготовка 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	3	
30	Спортивные и подвижные игры. ОРУ.	2	

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.