

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Ельниковского муниципального района

МОУ "Лицей"

РАССМОТРЕНО

Руководитель УВЦ



Кечина Е.М.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Паршева В.П.

Приказ №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора



Беляева Е.В.

Приказ №1 от «01» 09
2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

ШСК «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

для детей младшего школьного возраста

Составитель: учитель физической культуры

Федякова Юлия Сергеевна

Ельники, 2023 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа секции «Лыжная подготовка» разработана для обучающихся 1,2,3,4 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Время, отведенное на занятия в секции «Лыжная подготовка» составляет 2 часа в неделю (68 часов в год).

Программа «Лыжная подготовка» реализуется в полном объеме на русском языке.

Программа по лыжной подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту.

Лыжная подготовка, как учебный предмет, включён в государственную программу физического воспитания школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у обучающихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Данная программа актуальна. С целью повышения двигательного режима у обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту.

Цель: Приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс.

Задачи:

- обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах;
- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств;
- освоить современную технику и тактику ведения лыжных гонок;
- воспитание устойчивого интереса к лыжному спорту;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим высоким уровнем социальной активности.

2. Результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- 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.

Обучающиеся научатся:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам реализации проектно-исследовательской деятельности

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*
- *основам рефлексивного чтения;*
- *ставить проблему, аргументировать ее актуальность;*
- *самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента.*

3. Календарно - тематическое планирование.

№ урока	Содержание материала	Кол-во часов		Сроки изучения	
		по плану	фактическ и	по план у	факти - чески
1 четверть (16 ч.)					
1	Инструктаж по Т.Б. Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации. Порядок и содержание работы секции.	2			
2	Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации.				
3	Эстафетный бег. Круговая тренировка. Лыжный спорт в России.	2			
4	Равномерный бег. Шаговая имитация.				
5	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	2			
6	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Прыжковая имитация. Специально беговые упражнения.				
7	Разновидности бега. Спортивная игра.	2			
8	Спортивная игра на развитие скоростно-силовых качеств.				
9	Бег. Имитация лыжных ходов. Упражнения на различные группы мышц.	2			
10	Развитие выносливости.				
11	Бег. Имитация лыжных ходов.	2			
12	Круговая тренировка. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Подвижная игра.				
13	Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на развитие силовых способностей.	2			
14	Бег по склонам. Спортивная игра.				
15	Бег с имитацией на подъёмах. Круговая тренировка.	2			
16	Эстафетный бег. Развитие быстроты.				
2 четверть (16 ч.)					
17	Бег с имитацией на подъёмах. Спортивная игра.	2			
18	Круговая тренировка. Поведение на				

	улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии.				
19	Бег по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.	2			
20	Имитационные упражнения. Развитие силовой выносливости.				
21	Имитационные упражнения. Гигиена юного спортсмена. Специально беговые упражнения.	2			
22	Бег по пересеченной местности.				
23	Характеристика лыжных ходов. Имитационные упражнения. Специально беговые упражнения.	2			
24	Круговая тренировка. Спортивная игра.				
25	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка. Спортивная игра.	2			
26	Бег по пересеченной местности. Эстафеты.				
27	Общефизическая подготовка. Техника лыжных ходов. Популярность лыжных гонок в России.	2			
28	Развитие выносливости. Спортивная игра.				
29	Имитационные упражнения. Закаливание организма. Подвижные игры.	2			
30	Циклические упражнения на развитие выносливости.				
31	Имитационные упражнения. Круговая тренировка. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	2			
32	Общефизическая подготовка.				
3 четверть (22ч.)					
33	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь Скользящий шаг без палок. Повороты на месте и в движении.	2			
34	Скользющий шаг без палок и с палками. Игры с элементами лыжной подготовки.	2			
35	Ступающий шаг без палок. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.				
36	Ступающий шаг без палок и с палками.	2			
37	Обучение спускам и подъемам. Игры с элементами лыжной подготовки.				

	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.				
38	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.	2			
39	Двухшажный и одношажный ход.				
40	Переход с одновременных ходов на попеременные.	2			
41	Обучение коньковым ходом. Игры с элементами лыжной подготовки. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.				
42	Передвижение на лыжах. Игры с элементами лыжной подготовки.	2			
43	Обучение коньковым ходом. Круговая тренировка.				
44	Передвижение классическими ходами.	2			
45	Техника конькового хода. Развитие выносливости.				
46	Передвижение классическими ходами.	2			
47	Техника конькового хода. Эстафета. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.				
48	Спуски и подъемы. Игры с элементами лыжной подготовки.	2			
49	Передвижение коньковым ходом.				
50	Техника конькового хода. Игры с элементами лыжной подготовки.	2			
51	Спуски и подъемы. Игры с элементами лыжной подготовки.				
52	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Итоговое занятие.	2			
4 четверть (16 ч.)					
53	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра. Знание и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.	2			
54	Бег по склонам и подъемам. Имитационные упражнения.				

55	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.	2			
56	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры.				
57	Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.	2			
58	Общая физическая подготовка.				
59	Имитационные упражнения. Круговая тренировка.	2			
60	Бег по пересеченной местности.				
61	Кросс. Имитационные упражнения. Спортивная игра.	2			
62	Развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижная игра.				
63	Кросс. Имитационные упражнения. Эстафетный бег.	2			
64	Общefизическая подготовка. Спортивная игра.				
65	Кросс. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.	2			
66	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра.				
67	Кросс. Спортивная игра.	2			
68	Бег по склонам и подъемам. Подвижная игра на развитие координации.				

Список литературы

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