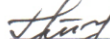


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Приискская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора по УР

 Григорьева О.В.

« 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

 Черповодский А.Л.

« 31 » августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Хотькина Сергея Петровича**

**учителя физической культуры**

**по внеурочной деятельности**

**«Основы лыжной подготовки»**

**3 - 4 класс-комплект**

**(общеобразовательный)**

**2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Основы лыжной подготовки» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию 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.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю. 34 учебных недели, как 3-й урок физической культуры в 3-4 классе-комплекте.

**Цель программы:** Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся, научиться владеть разными способами передвижения на лыжах, воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Программа реализуется при использовании учебно – методического комплекта:

1. Рабочие программы. В.И.Лях, «Физическая культура» 1-4 классы, Москва.» «Просвещение», 2012.
2. Г.А Колодницкий, В.С. Кузнецов. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка Москва 2014г.
3. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2012г.
4. Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2011г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По результатам обучения учащиеся должны **уметь:**

- 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»;
- участвовать на школьных соревнованиях.

**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.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении

необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;

– владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лыжных гонках;

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

– умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

– умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжные гонки», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся..

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лыжным гонкам.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

– знания по истории развития лыжных гонок в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

– знание основных направлений развития лыжных гонок в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

– способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по лыжным гонкам, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

– умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам.

*В области трудовой культуры:*

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

– способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

– способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о лыжных гонках, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *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 па 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 па 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.

### 4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Перечень универсальных действий
		всего	теория	практика	
1.	Лыжная подготовка	18	1	17	Скользкий шаг, переступы, техника попеременного и одновременного хода, подъём «ёлочкой», «лесенкой», спуск в основной и низкой стойке
2.	Общая физическая подготовка. Игры	16	1	15	Техника бега и ходьбы, общеразвивающие упражнения. Техника метания мяча на дальность, в цель. Прыжки с разбега. Играть в спортивные и подвижные игры
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 - 4 КЛАСС-КОМПЛЕКТ**

<b>№ у-ка</b>	<b>Содержание занятия (тема)</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>
<b>Общая физическая подготовка. Игры</b>		<b>10</b>		
1.	Инструктаж по Т.Б. в спортзале и на спортплощадке. ОФП (общая физическая подготовка). Игра «Салки», «Снайперы»	1	<b>I</b> 1.09.	
2.	ОФП. Игры: «Кто дальше», «Охотники и утки»	1	8.09.	
3.	Бег с ходьбой. ОУУ (общеукрепляющие упражнения). Игры: «Охотники и утки», «Меткий стрелок»	1	15.09.	
4.	ОФП. Игры: «Снайперы», «Салки»	1	22.09.	
5.	Бег с ходьбой. ОУУ-10мин. Баскетбол	1	29.09.	
6.	ОФП. Специальные беговые упражнения в виде эстафет	1	6.10.	
7.	ОФП. Игры: «Салка и мяч», «Мяч среднему»	1	13.10.	
8.	ОФП. Эстафеты с применением скакалки, обруча, мяча	1	20.10.	
9.	Развитие скоростных качеств. Эстафеты	1	27.10.	
10.	ОФП. Игры: «Снайпер», «15 попаданий»	1	<b>II</b> 10.11.	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>		
11.	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Скользящий шаг	1	17.11.	
12.	Беседа: «Требования к одежде и обуви» Лыжная подготовка. Работа над равновесием	1	24.11.	
13.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Работа без лыжных палок	1	1.12.	
14.	Лыжная подготовка. Переступание на месте	1	8.12.	
15.	Лыжная подготовка. Эстафеты-игры	1	15.12.	
16.	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах змейкой	1	22.12.	
17.	Лыжная подготовка. Открытие лыжного сезона	1	29.12.	
18.	Беседа: «История развития лыжного спорта». Лыжная подготовка. Катание с маленькой горки	1	<b>III</b> 12.01.	
19.	Лыжная подготовка. Подъём «Лесенкой»	1	19.01.	
20.	Лыжная подготовка. Подъём «Ёлочкой»	1	26.01.	
21.	Лыжная подготовка. Скользящий попеременный ход	1	2.02.	
22.	Лыжная подготовка. Эстафеты-игры	1	9.02.	
23.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	1	16.02.	
24.	Эстафеты с применением одновременного и попеременного ходов	1	1.03.	
25.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Работа без лыжных палок	1	15.03.	
26.	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах змейкой	1	22.03.	
27.	Закрытие лыжного сезона	1	<b>IV</b> 5.04.	
28.	Лыжная подготовка. Катание с горки	1	12.04.	
<b>Общая физическая подготовка. Игры</b>		<b>6</b>		
29.	ОФП. Игры: «Пионербол», «Баскетбол»	1	19.04.	
30.	ОФП. Игры: «Метко в цель», «Совушка»	1	26.04.	
31.	Беседа: «Лыжники-земляки, чемпионы олимпийских игр». Метание мяча на дальность, прыжки в длину	1	17.05.	
32.	ОФП. Эстафеты-игры с мячом	1	24.05.	
33.	ОФП. Игры: «Пионербол», «Охотники и утки»	1	24.05.	

34.	Бег с ходьбой. ОРУ-10мин. Контрольная: 1000м, отжимание, метание мяча	1	31.05.	
-----	---	---	--------	--