

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

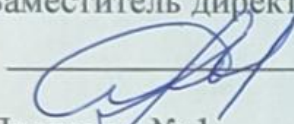
Департамент образования и науки Костромской области

Отдел образования администрации Межевского муниципального округа

МКОУ Никольская СОШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

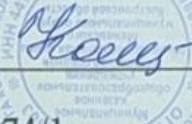
 (Кузнецова Е.С.)

Протокол № 1

от "29 " августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 (Колмыкова Е.А.)

Приказ № 74/1

от "30" августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки»

для 1 – 4 класса

на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лыжные гонки» для 1-4 класса на 2024-2025 учебный год составлена на основе: Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273 (с изменениями и дополнениями, ст.12,28);

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021г., № 287);

Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения по учебным предметам. Начальная школа. М.: «Просвещение» 2024г.;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;

Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;

Устава МКОУ «Никольская СОШ».

Программа предназначена для обучающихся 4 класса начальной ступени образования, рассчитана на 4 год освоения.

Общая характеристика направления внеурочной деятельности

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. Занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий 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.

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.

Описание места направления внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности в 1-4 классах на внеурочную деятельность по лыжной подготовке отводится по 33 часа (из расчета по 1 часу в неделю).

Продолжительность одного занятия в 1-4 классе 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.).

Планируемые результаты изучения направления внеурочной деятельности

По результатам 1 года обучения учащиеся

должны **уметь:**

- передвигаться на лыжах классическим скользящим шагом;
- держат 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";
- участвовать на школьных соревнованиях;

знают:

- 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.

По результатам 2 года обучения учащиеся

должны **уметь:**

-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 стойках, торможение «плугом»
- 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.

По результатам 3 года обучения учащиеся должны

уметь:

- передвигаться на лыжах классическим попеременным
двушажным и одновременным двушажным и одношажным ходами;
- владеть переходом с одного хода на другой;
- спускаться на пологих склонах в низкой, основной стойках, торможение «плугом»
- 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.

По результатам 4 года обучения учащиеся

должны **уметь:**

- передвигаться на лыжах классическим попеременным и одновременным ходами;
- овладеть свободный стиль хода;
- спускаться более с высоких склонов с поворотами;
- участвовать на школьных и районных соревнованиях;

знать:

- правила лыжных соревнований;
- истории развития лыжного спорта;
- спортивную терминологию;

иметь:

- иметь навыки по смазке лыж;
- углубленные представления о технике передвижения на лыжах;
- приросты показателей развития общей выносливости;
- показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Перечень основных разделов	Количество часов			Перечень универсальных действий
		всего	теория	практика	
1	Лыжная подготовка Классические ходы	16	3	14	Скольльзящий шаг, переступы, подъем «елочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке.
2	Общая физическая подготовка. Игры	17	3	14	бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, игры-эстафеты, игры с мячом, скакалка, обруч.
	Итого:	33	6	28	

2 год обучения

№ п/п	Перечень основных разделов	Количество часов			Перечень универсальных действий
		всего	теория	практика	
1	Лыжная подготовка Классические ходы	18	2	16	Скольльзящий шаг, переступы, техника попеременного хода, подъем «елочкой», «лесенкой», спуск в основной и низкой стойке
2	Общая физическая подготовка. Игры	16	4	12	Техника метания мяча на дальность, в цель. Прыжки с разбега
	Итого:	34	6	28	

3 год обучения

№ п/п	Перечень основных разделов	Количество часов			Перечень универсальных действий
		всего	теория	практика	
1	Лыжная подготовка Классические ходы	18	2	16	Попеременный одношажный ход, Скользящий шаг, переступы, техника попеременного хода, подъем «елочкой», «лесенкой», спуск в основной и низкой стойке
2	Общая физическая подготовка. Игры	16	4	12	Техника метания мяча на дальность, в цель. Прыжки с разбега, подвижные игры, круговая тренировка
	Итого:	34	6	28	

4 год обучения

№ п/п	Перечень основных разделов	Количество часов			Перечень универсальных действий
		всего	теория	практика	
1	Лыжная подготовка Классические ходы	18	2	16	Попеременный двухшажный ход, Скользящий шаг, переступы, техника попеременного хода, подъем «елочкой», «лесенкой», спуск в основной и низкой стойке, торможение «полуплугом», «плугом»

2	Общая физическая подготовка. Игры	16	4	12	Техника метания мяча на дальность, в цель. Прыжки с разбега, подвижные игры, круговая тренировка
	Итого:	34	6	28	

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.

