


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Ново-Ленинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

Зам. дир. по ВР

 Шоболова А..Ю.

« 31 » августа 2020 г

Утверждаю:

директор МБОУ «Ново-Ленинская СОШ»

 А.П. Хунданов

« 31 » августа 2020 г.

приказ № 61/20

по курсу внеурочной деятельности
«ЛЫЖИ»

Составитель:

Иванов В.П., учитель физической культуры

с.Ново-Ленино
2020 год

Пояснительная записка.

Лыжи, наиболее массовые виды спорта. По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, эти два вида спорта не имеют себе равных. Программа «Лыжи» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Лыжи имеют большое прикладное значение, ведь с их помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий лыжной подготовкой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются лыжами, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, лыжи имеют воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Специальные упражнения лыжников требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность

Лыжами со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в школьном возрасте, что повышает самооценку ребенка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля.) В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области лыжной подготовки. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой и лыжами.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа «Лыжи» является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетикой и лыжами.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и лыж;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-8 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю. (всего – 34 часа).

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов лыж.

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

знание основ техники легкоатлетических, специальных упражнений лыжников и способность применения их на практике:

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных упражнений лыжника;
- способность применять основные приемы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики, лыж.

Планируемые результаты освоения программы:

Предполагаемые результаты реализации программы

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; Готовность к преодолению трудностей; Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;	Управлять своими эмоциями; Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. 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.	Знать о разнообразных физических упражнениях, общеразвивающих, подводящих и соревновательных; самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга. 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 свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

Характеризовать

Значение лыжной подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

прикладное значение специальных упражнений лыжника;

правила безопасного поведения во время занятий лыж;

технику выполнения лыжных ходов.

типичные ошибки при выполнении упражнений;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, лыжные гонки;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики и лыж.

Уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;

технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения лыжника;
контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях
выполнять обязанности судьи лыжных гонках.

Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1	Основы знаний по лыжной подготовке (2 ч)	
1-2/1	Основы знаний по лыжной подготовке	2
2	Техника передвижения на лыжах (10 ч)	
3/1	Скользкий шаг при передвижении без палок	1
4/2	Скользкий шаг с использованием палок	1
5/3	Скользкий шаг по дистанции	1
6/4	Попеременный двухшажный ход. Работа рук	1
7/5	Попеременный двухшажный ход. Работа ног	1
8/6	Попеременный двухшажный ход. Применение на дистанции	1
9/7	Спуски в стойке	1
10/8	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1
11/9	Поворот переступанием на месте	1
12/10	Торможение падением	1
3	Игры на лыжах (3 ч)	
13/1	Эстафеты на лыжах	1
14/2	Подвижная игра «Кто быстрее»	1
15/3	Подвижная игра «Догони»	1
4	Специальная физическая подготовка (3 ч)	
16/1	Общefизические упражнения для развития мышц рук	1
17/2	Общefизические упражнения для развития мышц ног	1
18/3	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов	1
5	Техника передвижения на лыжах (10 ч)	
19/1	Скользкий шаг при передвижении по трассе	1
20/2	Скользкий шаг с использованием палок	1
21/3	Скользкий шаг по дистанции	1
22/4	Коньковый ход. Работа рук	1
23/5	Коньковый ход. Работа ног	1
24/6	Коньковый ход. Применение на дистанции	1
25/7	Спуски в различных стойках	1
26/8	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1
27/9	Поворот переступанием на месте	1
28/10	Торможение плугом и полуплугом	1
6	Игры на лыжах (3 ч)	
29/1	Эстафеты на лыжах	1
30/2	Подвижная игра «Кто впереди»	1
31/3	Подвижная игра «Догони»	1
7	Специальная физическая подготовка (3 ч)	
32/1	Общefизические упражнения для развития мышц рук	1
33/2	Общefизические упражнения для развития мышц ног	1
34/3	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов	1
	ИТОГО:	34