комитет администрации заринского района по образованию и делам молодежи

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«хмелевская средняя общеобразовательная школа»

заринского района алтайского края

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.И.Маклакова | |

|  |
| --- |
| Утверждаю  И.о.директора МКОУ «Хмелевская средняя общеобразовательная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Сумина  Приказ № \_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2019г |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

# «ЛЫЖИ »

**в рамках ФГОС для 6-9 классов**

**на 2019- 2020 учебный год**

Разработчик программы

учитель физической культуры

***Вильман В.А***

**2019 год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Примерные программы спортивно-оздоровительного направления под редакцией В.А.Горского 2-е издание М.,Просвещение, 2011 г.

-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 22.12.2012 г . № 273-ФЗ.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Направление «Лыжи» выбрано с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа по направлению «Лыжи» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
* охрана и укрепление физического и психического.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* пропаганда здорового образа жизни;
* Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
* отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:  
  а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),  
  б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

1. ***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* 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;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* 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;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание курса**

1. **Введение. История возникновения и развития лыжного спорта**

Эволюция лыж и снаряжение лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарем. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника-гонщика Единые Всероссийские квалификационные требования по лыжному спорту.

1. **Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.**

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесие и ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности, согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

***Практическая работа***: занятие на лыжне.

1. **Особенности различных лыжных ходов**

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

***Практическая работа***: отработка различных лыжных ходов.

1. **Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния здоровья обучающихся. Понятие о здоровом образе жизни**.

Значение и организация самоконтроля на тренировках, в школе и дома. Понятие о субъективных и объективных критериях самоконтроля, подсчет ударов пульса. Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Общие гигиенические требования к режиму дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Понятие о здоровом образе жизни.

***Практическая работа***: самоконтроль состояния здоровья каждого ребенка.

1. **Особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности. Подъем и спуск по склонам.**

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъем и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дольше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки. После чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признается проскользивший дальше всех.

***Практическая работа***: отработка способов передвижения на лыжне.

1. **Подготовка и проведение квалификационных соревнований юных лыжников.**

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Группа ОФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Введение. История возникновения и развития лыжного спорта. | 3 | 1 | 2 |
| 2. | Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации. | 5 | 1 | 4 |
| 3. | Особенности различных лыжных ходов. | 7 | 1 | 6 |
| 4. | Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния здоровья обучающихся. Понятие о здоровом образе жизни. | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности. Подъем и спуск по склонам. | 10 | 2 | 8 |
| 6 | Подготовка и проведение квалифицированных соревнований юных лыжников. | 4 | 1 | 3 |
|  | Итого | 34 | 7 | 27 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Наименование раздела программы | Содержание программного материала | Количество  часов всего | Дата проведения |
| 1.(1) | Введение | Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Единые квалификационные требования по лыжному спорту.(т) | 1 |  |
| 2.(2) |  | Правила ухода за лыжным инвентарем. Особенности применения лыжных мазей.(п) | 1 |  |
| 3.(3) |  | Общефизическая подготовка лыжника. Упражнения на развитие силы рук.(п) | 1 |  |
| 4.(1) | Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации. | Составление плана и подбор подводящих упражнений.  Стойка лыжника. (т) | 1 |  |
| 5.(2) |  | Стойка лыжника.  Упражнения на развитие координации рук и ног.(п) | 1 |  |
| 6.(3) |  | Упражнения на развитие равновесия, ритма.(п) | 1 |  |
| 7.(4) |  | Реагирование на препятствия. Торможение.(п) | 1 |  |
| 8.(5) |  | Правила скольжения. Тренировка в развитии равновесия во время передвижения по снегу.(п) | 1 |  |
| 9.(1) | Особенности различных лыжных ходов. | Изучение правильной техники хождения на лыжах. Особенности скоростного режима. (т) | 1 |  |
| 10.(2) |  | Понятие о разнообразии техник лыжного хода. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. (п) | 1 |  |
| 11.(3) |  | Одновременный двухшажный ход.(п) | 1 |  |
| 12-13.(4-5) |  | Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок.(п) | 2 |  |
| 14-15.(6-7) |  | Торможения и повороты. Торможение плугом.(п) | 2 |  |
| 16.(1) | Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния здоровья обучающихся. Понятие о здоровом образе жизни. | Организация самоконтроля на тренировках, в школе и дома. Понятие здорового образа жизни.(т) | 1 |  |
| 17.(2) |  | Тренировка в подсчете ударов пульса (п) | 1 |  |
| 18-19.(3-4) |  | Физические упражнения на тренировку мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. (п) | 2 |  |
| 20.(5) |  | Упражнения на развитие ориентации(п) | 1 |  |
| 21-22.(1-2) | Особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности. Подъем и спуск по склонам | Особенности ступающего и скользящего шага. Способы поворота. Правила игры на лыжах «Скользи как можно дольше».(т) | 2 |  |
| 23.(3) |  | Построение на лыжах. Скользящий шаг.(п) | 1 |  |
| 24-25.(4-5) |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.(п)  Игра «Скользи как можно дольше» | 2 |  |
| 26-27.(6-7) |  | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». | 2 |  |
| 28-29.(8-9) |  | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». (п) | 2 |  |
| 30(10) |  | Коньковый ход с палками и без палок.  Игра «Скользи как можно дольше»(п) | 1 |  |
| 31(1) | Подготовка и проведение квалифицированных соревнований юных лыжников. | Задачи спортивных соревнований. Правила проведения соревнований.(т) | 1 |  |
| 32-33.(2-3) |  | Оформление стартового городка, разметка дистанции (п) | 2 |  |
| 34.(4) |  | Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1,5 км. (п) | 1 |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Место проведения:**

Дистанция на лыжне;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

**Инвентарь:**

Лыжи с сборе (ботинки, лыжные палки)

Скакалки;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Секундомер;

Маты.

### Методическое обеспечение образовательной программы

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

**Список литературы:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

2. Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников М, 1991 г

3.Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. М, 1999 г