


Денисовская основная общеобразовательная школа
структурное подразделение муниципального автономного
общеобразовательного учреждения Шороховской средней
общеобразовательной школы
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО
на заседании КМО
протокол №1
от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
заведующим структурного
подразделения
 Мальцева.Л.Н.
30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
школы №202
от 30.08.2023г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Снежинка»
2023-2024 учебный год**

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработал: Курбатов С. А.
учитель физической культуры

с. Денисово
2023

Пояснительная записка

Нормативные правовые основы.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03.04.2012 г.
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №172.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ) от 18.11.2015г.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию № 617-р) от 01.03.2017г.

Актуальность

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила

и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными,

разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Новизна и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

Программа рассчитана на 68 ч в год - по 2 часа в неделю.

Цель программы

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи

Образовательные:

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организмов занимающихся.

Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Санкт-Петербургу;
5. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
- Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни народов Севера. 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.
- Порядок и содержание работы секции.
- Лыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
- Поведение на улице во время движения к месту занятия и на 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.
- Закаливание, режим дня, врачебный контроль 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 на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и

организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

- Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременными и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы перехода с хода на ход (попеременного 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.

Раздел 2. 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.

Раздел 3. 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.

Раздел 4. Техническая подготовка.

- Изучение общей схемы передвижений классическими лыжными ходами.
- Выполнение специальных подготовительных упражнений, направленные 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.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

- Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

- Повороты на месте и в движении.
- Отработка техники конькового хода.

Раздел 5. Тактика лыжника – гонщика.

- Планирование распределения сил по всей дистанции.
- Тактика при участии в соревнованиях.

Раздел 6. Лыжные гонки.

- Проведение соревнований.

Участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

К концу учебных занятий обучающиеся научатся:

- нормировать физическую нагрузку;
- объективно оценивать степень своего утомления;
- развивать физические качества;
- передвигаться на лыжах, преодолевать спуски и подъёмы;
- передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них;
- попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- попеременным и одновременным одношажным ходом;
- одновременным безшажным ходом;
- коньковым одношажным и двухшажным ходом;
- выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- подъём на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;
- спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке;

- тормозить «плугом»;
- проходить дистанцию 1 - 5 км;
- участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле;
- участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-5 км;
- выполнение квалификационных нормативов.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- осознавать границы собственных знаний и понимать перспективы дальнейшей учебной работы, определять познавательные задачи на усвоение новых знаний;
- принимать учебную задачу; понимать предлагаемый план действий, действовать по плану;
- планировать свои учебные действия (самостоятельно, с одноклассниками, с помощью учителя) для решения учебно-познавательных, учебно-практических задач;
- проверять правильность выполнения действий, вносить необходимые коррективы в ходе решения поставленных задач;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- оценивать совместно с педагогом и другими обучающимися успехи своего учебного труда и труда одноклассников.

Познавательные УУД:

- понимать информацию, представленную в разных формах: словесной, схематической, условно-знаковой;
- ориентироваться в системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога;
- делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста), учиться слышать, слушать и понимать партнера; уметь договариваться, вести дискуссию;
- планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения, следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
----------	----------------------------	---------------------

1	Теоретическая подготовка	14
1	Правила Т.Б. на занятиях	1
2	Гигиена, закаливание. ПВ «Купание в проруби»	1
3	Самоконтроль	1
4	Лыжный инвентарь	2
5	Лыжный спорт в России и мире. ПВ «Значение лыж в жизни народов Севера»	2
6	Порядок и содержание работы секции	1
7	Правила обращения с лыжами и лыжными палками	1
8	Техника лыжных ходов	4
9	Соревнования и их значение	1
2	Общая физическая подготовка	12
1	Комплекс быстро-силовых упражнений	2
2	Сдача контрольных нормативов	2
3	Кроссовая подготовка. ПВ «Выслеживание охотником зверя»	3
4	Комплекс упражнений на развитие ловкости, гибкости	1
5	Комплекс на координацию и равновесие	1
6	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	1
7	Силовая подготовка	2
3	Специальная физическая подготовка	8
1	Имитация техники лыжных ходов	4
2	Комплекс специальных физических упражнений. ПВ «Зимние народные игрища и забавы»	2
3	Комплекс упражнений на увеличение аэробной производительности организма	2
4	Техническая подготовка	26
1	Классический ход	9
2	Спуск с пологих склонов	1
3	Подъем в гору	1
4	Свободный стиль	12
5	Скиатлон	1
6	Старт, финиш	1
7	Эстафета	1
5	Тактика лыжника – гонщика	2
1	Распределение сил по дистанции. ПВ «Как убирают урожай – страда»	1
2	Тактика при участии в соревнованиях	1
6	Лыжные гонки	6
1	Проведение соревнований	2
2	Участие в соревнованиях	4
	ИТОГО	68