

**«Муниципальное автономное образовательное учреждение –
образовательная школа №5»**

**Программа внеурочной деятельности
«Лыжные гонки» - 3 класс.**

Составил: Марков Ф.А.

2024 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лыжные гонки» предназначена для обучающихся 3 классов МАОУ-ОШ №5 г. Асино.

Рабочая программа разработана на основании Положения о рабочей программе учебного предмета, учебного курса (в т.ч. внеурочной деятельности), учебного модуля начального общего образования и основного общего образования (далее Положение), автор разработки Дьяченко К.С., учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 30 имени М.К.Янгеля» разработано на основе:

— Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цели:

Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся. Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей, 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.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Формы организации обучения: групповые и индивидуальные.

Методы обучения: метод коллективной деятельности, словесные и наглядные методы, практические.

Виды деятельности: беседы, дискуссии, игры, практические работы, проектные работы.

Режим работы

Занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью один академический час в 3 классах.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Освоение курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования.

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по лыжным гонкам

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на уровне начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Регулятивные

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Обучающийся получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Теоретические сведения	1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	Групповые и индивидуальные	Беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов
2	Общая физическая подготовка	8	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.	Групповые и индивидуальные	Контрольные нормативы, самостоятельная подготовка, практические работы.
3	Специальная физическая подготовка	7	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.	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы.
4	Техническая подготовка	17	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, самостоятельная

			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 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.		я подготовка, практические работы.
5	Контрольные упражнения и соревнования.	2	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых	Групповые и индивидуальные	Соревнования, сдача нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка,

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Возможное использование электронных образовательных ресурсов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	1	Торможение и повороты на лыжах. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/ Лыжные гонки.
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	
3	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	3	
4	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	1	
5	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2	
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1	
7	Бег в равномерном темпе 500м. ОРУ. Подвижные игры	2	
8	Имитация лыжных ходов с палками без лыж. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	
9	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	1	

10	Коньковый ход. Схема движения. Бег до 1000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
11	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочных занятиях. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	1	
12	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 500-700м без палок.	1	
13	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки»	1	
14	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке.	1	
15	Эстафета с этапом до50м. Игра «Кто дальше съедет с горы».	1	
16	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 700м.	1	
17	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 1000м.	1	
18	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция до 1000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1	
19	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 800м.	1	
20	Соревнования. Дистанция до 1000м.	1	
21	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 1000м.	1	
22	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 700м.	1	
23	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	
24	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.	1	
25	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Подвижные игры.	1	
26	Развитие скоростных качеств. Бег 500м. Подвижные игры.	1	
27	Бег 500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	
28	Кроссовая подготовка 1000м. Подвижные игры.	1	
29	Кроссовая подготовка1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	
30	Спортивные и подвижные игры. ОРУ.	1	