

Пояснительная записка.

Рабочая программа секции «Лыжная подготовка» разработана для обучающихся 1,2,3,4 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Время, отведенное на занятия в секции «Лыжная подготовка» составляет 2 часа в неделю (68 часов в год).

Программа по лыжной подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту.

Лыжная подготовка, как учебный предмет, включён в государственную программу физического воспитания школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у обучающихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Данная программа актуальна. С целью повышения двигательного режима у обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту.

Цель: Приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс.

Задачи:

- обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах;
- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств;
- освоить современную технику и тактику ведения лыжных гонок;
- воспитание устойчивого интереса к лыжному спорту;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим высоким уровнем социальной активности.

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

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.

Познавательные УУД:

объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

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.

Обучающиеся научатся:

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

основам реализации проектно-исследовательской деятельности

Содержание учебного предмета с указанием форм организации и видов деятельности

№п/п	Название разделов	Форма деятельности	Вид деятельности
1.	Вводные занятия.	Теоретические и практические занятия	Двигательная активность
2.	Общая физическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Двигательная активность
3.	Специальная физическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Двигательная активность
4.	Техническая подготовка	Теоретические и практические занятия	Двигательная активность

4. Календарно - тематическое планирование.

№ урока	Содержание материала	Кол-во часов		Сроки изучения	
		по плану	фактически	по плану	фактически
1 четверть (16 ч.)					
1/1	Инструктаж по Т.Б. Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации. Порядок и содержание работы секции.	1			
2/2	Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации.	1			
3/3	Эстафетный бег. Круговая тренировка. Лыжный спорт в России.	1			
4/4	Равномерный бег. Шаговая имитация.	1			
5/5	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	1			
6/6	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Прыжковая имитация. Специально беговые упражнения.				
7/7	Разновидности бега. Спортивная игра.	1			
8/8	Спортивная игра на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
9/9	Бег. Имитация лыжных ходов. Упражнения на различные группы мышц.	1			
10/10	Развитие выносливости.	1			
11/11	Бег. Имитация лыжных ходов.	1			
12/12	Круговая тренировка. Первые соревнования	1			

	лыжников в России и за рубежом. Подвижная игра.				
13/13	Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на развитие силовых способностей.	1			
14/14	Бег по склонам. Спортивная игра.	1			
15/15	Бег с имитацией на подъёмах. Круговая тренировка.	1			
16/16	Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1			
2 четверть (16ч.)					
17/1	Бег с имитацией на подъёмах. Спортивная игра.	1			
18/2	Круговая тренировка. Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии.	1			
19/3	Бег по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.	1			
20/4	Имитационные упражнения. Развитие силовой выносливости.	1			
21/5	Имитационные упражнения. Гигиена юного спортсмена. Специально беговые упражнения.	1			
22/6	Бег по пересеченной местности.	1			
23/7	Характеристика лыжных ходов. Имитационные упражнения. Специально беговые упражнения.	1			
24/8	Круговая тренировка. Спортивная игра.	1			
25/9	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка. Спортивная игра.	1			
26/10	Бег по пересеченной местности. Эстафеты.	1			
27/11	Общефизическая подготовка. Техника лыжных ходов. Популярность лыжных	1			

	гонок в России.				
28/12	Развитие выносливости. Спортивная игра.	1			
29/13	Имитационные упражнения. Закаливание организма. Подвижные игры.	1			
30/14	Циклические упражнения на развитие выносливости.	1			
31/15	Имитационные упражнения. Круговая тренировка. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	1			
32/16	Общефизическая подготовка.		1		
3 четверть (20ч.)					
33/1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь Скользящий шаг без палок. Повороты на месте и в движении.		1		
34/2	Скользящий шаг без палок и с палками. Игры с элементами лыжной подготовки.		1		
35/3	Ступающий шаг без палок. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.		1		
36/4	Ступающий шаг без палок и с палками.		1		
37/5	Обучение спускам и подъемам. Игры с элементами лыжной подготовки. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.		1		
38/6	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.		1		
39/7	Двухшажный и одношажный ход.		1		
40/8	Переход с одновременных ходов на попеременные.		1		
41/9	Обучение коньковым ходом. Игры с элементами лыжной подготовки. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.		1		
42/10	Передвижение на лыжах. Игры с элементами лыжной подготовки.		1		
43/11	Обучение коньковым ходом. Круговая тренировка.		1		
44/12	Передвижение классическими ходами.		1		
45/13	Техника конькового хода. Развитие выносливости.		1		
46/14	Передвижение классическими ходами.		1		
47/15	Техника конькового хода. Эстафета. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.		1		
48/16	Спуски и подъемы. Игры с элементами лыжной		1		

	подготовки.				
49/17	Передвижение коньковым ходом.	1			
50/18	Техника конькового хода. Игры с элементами лыжной подготовки.	1			
51/19	Спуски и подъемы. Игры с элементами лыжной подготовки.	1			
52/20	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Итоговое занятие.	1			
4 четверть (16 ч.)					
53/1	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра. Знание и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.	1			
54/2	Бег по склонам и подъемам. Имитационные упражнения.	1			
55/3	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.	1			
56/4	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры.	1			
57/5	Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.	1			
58/6	Общая физическая подготовка.	1			
59/7	Имитационные упражнения. Круговая тренировка.	1			
60/8	Бег по пересеченной местности.	1			
61/9	Кросс. Имитационные упражнения. Спортивная игра.	1			
62/10	Развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижная игра.	1			
63/11	Кросс. Имитационные упражнения. Эстафетный бег.	1			
64/12	Общefизическая подготовка. Спортивная игра.	1			
65/13	Кросс. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.	1			
66/14	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра.	1			
67/15	Кросс. Спортивная игра.	1			
68/16	Бег по склонам и подъемам. Подвижная игра на развитие координации.	1			