

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Администрация Вольского муниципального района
Муниципальное общеобразовательное учреждение Вольского муниципального района
«Гимназия имени Героя Советского Союза В.В. Талалихина
г. Вольска Саратовской области»

УТВЕРЖДЕНО

Директор Гимназии г. Вольска

_____ О.В.Шешенева

Приказ № 254

от « 28 » августа 2024 г.

Рабочая программа по лыжам 1-4 классы

2024г

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	Общезакаливающая 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 подготовки.	1	
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	