

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Голухинская средняя общеобразовательная школа»

Заринского района Алтайского края

ПРИНЯТО Заседанием педагогического совета Протокол № 3 От 27.08.18	УТВЕРЖДЕНО Директор МКОУ «Голухинская СОШ»  О.В.Бельц Приказ № 110 от 27.08.18
---	--



Рабочая программа внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

«Лыжи»

5 класса

по основной общеобразовательной программе базового уровня

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Чехонацких И.А.
учитель физической культуры.

Голуха 2018г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативные документы и материалы, на основе которых составлена рабочая программа кружка «Лыжи» для 5 класса:

- Авторская программа В.А.Горского «Лыжи» (см. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование: сборник программ/под ред. В.А.Горского. -3-е изд.- М: «Просвещение», 2013. С.10-14)
- Положение о рабочей программе МКОУ «Голухинская средняя общеобразовательная школа»
- Учебный план образовательной организации МКОУ «Голухинская средняя общеобразовательная школа» Заринского района Алтайского края на 2018 – 2019 учебный год.
- Календарный учебный график МКОУ «Голухинская СОШ» на 2018-2019 учебный год.

2. Количество учебных часов в год/неделю, на которое рассчитано преподавание предмета по программе: 34 часов в год (1 учебный час в неделю).

3. Цели образовательной деятельности по курсу: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать знания о развитии лыжного спорта;
- развивать основные физические качества (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, специальные и специфические координационные);
- воспитывать положительные качества личности (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость), нормы коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Особенностью программы является изучение темы 4 после темы 1, что обусловлено климатическими условиями региона. В авторскую программу внесены следующие изменения:

в связи с календарным учебным графиком МКОУ «Голухинская СОШ» на 2018-2019 учебный год.

сокращено количество часов на изучение Раздела 5

Методы обучения:

- словесные (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарий и замечания, распоряжение, команда, указание)
- наглядные (метод непосредственной наглядности, опосредованной наглядности, направленного прочувствования, срочной информации)

- практические (имитационно-игровые ситуации, самостоятельные занятия физическими упражнениями, соревновательный)

Основные функции проверки и оценки результатов обучения.

- Проверка, контроль, учет результатов внеурочной деятельности остаются органическими элементами обучения, их задача не столько выявить, зафиксировать уровень обученности, сколько способствовать научению, исправить ошибки, проинструктировать, помочь в дальнейшем продвижении.
- Контроль не дезорганизует деятельность ученика, а вдохновляет его, вселяя уверенность в достижении новых целей, более высокого уровня обученности и развития.
- Проверка и оценка результатов формирует к адекватной самооценки, ответственности, устремленности, волевого саморегулирования и других социально ценных способностей и черт характера.
- Фиксирование уровня достижений, его соответствия нормам и стандартам, продвижения к более высоким уровням овладения знаниями и развития.

Система оценки результатов внеурочной деятельности

Система оценки результатов	Индивидуальная оценка	Коллективная оценка
Форма предоставления результатов	Портфолио	Творческий отчет презентация и пр.
содержание	Участие в мероприятиях разного уровня	Награды, сертификаты, поощрения.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Номер раздела	Наименование раздела	Формы организации и виды деятельности	Кол-во часов
1.	Введение. История возникновения и развития лыжного спорта	Групповая работа с различными источниками информации. Подвижные игры. Практическое занятие «Единые правила ухода за лыжным инвентарём»	3
2.	Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации	Беседа. Практическая работа: занятия на лыжне. Подвижные игры.	5
3.	Особенности различных лыжных ходов	Практическая работа: отработка различных лыжных ходов. Игры-эстафеты на лыжах.	7
4.	Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль	Беседа. Практическая работа: самоконтроль состояния здоровья	5

	состояния здоровья обучающихся. Понятие о здоровом образе жизни	каждого ребенка(измерение пульса, давления). Подвижные игры.	
5.	Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам	Практическая работа: отработка различных лыжных ходов. Игра «Скользи как можно дальше»	9
6.	Подготовка и проведение квалификационных соревнований юных лыжников	Беседа. Подвижные игры с элементами бега с ускорением	4
7.	Итоговая конференция	Коллективное творческое дело: наша копилка интересных фактов.	1
	ИТОГО		34

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

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

Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

2. 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, 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: занятия на лыже, кросс-поход (смешанное передвижение: бег-ходьба).

3. Особенности различных лыжных ходов

Значение правильной техники хождения на лыжах для скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, 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.

4. 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, подсчёт ударов пульса. Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Общие гигиенические требования к режиму дня с учётом тренировочных занятий. Значение в способы закаливания. Понятие о здоровом образе жизни.

Практическая работа: самоконтроль состояния здоровья каждого ребенка.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём 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. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» 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 признаётся проскользивший дальше всех.

Практическая работа: отработка способов передвижения на лыжне.

6. 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.

7. Итоговая конференция

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Раздел, учебная тема	Кол- во часов
	Раздел 1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта	3
1.	Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Единые правила ухода за лыжным инвентарём	1
2.	Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника-гонщика. Кросс с имитацией лыжных ходов.	1
3.	Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.	1
	Раздел 4. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния здоровья обучающихся. Понятие о здоровом образе жизни.	5
4.	Значение и организация самоконтроля на тренировках, в школе и дома. Кросс-поход (смешанное передвижение).	1
5.	Понятие о субъективных и объективных критериях самоконтроля. Практическая работа «Измерение пульса, давления»	1
6.	Значение и способы закаливания. Подвижные игры.	1
7.	Понятие о здоровом образе жизни.	1
8.	Общие гигиенические требования к режиму дня с учётом тренировочных занятий.	1
	Раздел 2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.	5
9.	Стойка лыжника, развитие координации.	1
10.	Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, на	1

	равновесие	
11.	Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие равновесия, ритм, ориентирования в пространстве	1
12.	Тренинг на формирование и развитие реагирования на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Подвижные игры.	1
13.	Практическая работа: занятия на лыжне. ОФП	1
	Раздел3. Особенности различных лыжных ходов	7
14.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Значение правильной техники хождения на лыжах для скоростного режима при прохождении дистанций на соревнованиях.	1
15.	Понятие о разнообразии техник лыжного хода.	1
16.	Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.	1
17.	Понятие о торможении и поворотах Практическая работа: отработка торможения и поворотов	1
18.	Понятие о преодолении подъёмов и спусков. Требования безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	1
19.	Понятие об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Игры-эстафеты на лыжах.	1
20.	Прохождение дистанции 1-2 км в свободной технике	1
	Раздел 5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам	9
21.	Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота.	1
22.	Движение попеременным двухшажным ходом.	1
23.	Движение одновременными ходами. Игра «Скользи как можно дальше»	1
24.	Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах.	1
25.	Практическая работа: отработка способов передвижения на лыжне.	1
26.	Подъём и спуск по склонам. Практическая работа: отработка способов передвижения на лыжне.	1
27.	Практическая работа: отработка способов передвижения на лыжне.	1
28.	ОФП. Развитие выносливости	1
	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	
29.	Кросс с имитацией лыжных ходов в подъём. Подвижные игры	1
	Раздел 6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований юных лыжников	4
30.	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подвижные игры	1
31.	Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции.	1
32.	Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты.	1
33.	Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии.	1
34.	Раздел7. Итоговая конференция	1
	Итого	34

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности
- приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- интереса к лыжному спорту;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование: сборник программ/под ред. В.А.Горского. -3-е изд. - М: «Просвещение», 2013.
2. Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе.- М: Изд. Дом МСП, 1998.
3. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. М: «Физкультура и спорт», 1999.
4. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник, М: «Физкультура и спорт», 2010.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

Наименование	Необходимое кол-во	Примечания
Щит баскетбольный игровой	Д	+
Щит баскетбольный тренировочный	Г	-
Стенка гимнастическая	Г	+
Скамейки гимнастические	Г	+

Перекладина гимнастическая пристенная	Д	+
Канат для лазания	Д	+
Обручи гимнастические	Г	+
Комплект матов гимнастических	Г	+
Перекладина навесная универсальная	Д	+
Набор для подвижных игр	К	+
Аптечка медицинская	Д	+
Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	+
Стол для настольного тенниса	Д	+
Комплект для настольного тенниса	Г	+
Мячи футбольные	Г	+
Мячи баскетбольные	Г	+
Мячи волейбольные	Г	+
Сетка волейбольная	Д	+
Лыжный комплект	К	+
Спортивные залы (кабинеты)		
Спортивный зал игровой (гимнастический) с раздевалками для мальчиков и девочек		+
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		+
Пришкольный стадион (площадка)		
Легкоатлетическая дорожка	Д	-
Сектор для прыжков в длину	Д	-
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	-
Гимнастический городок	Д	-
Лыжная трасса	Д	-

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

[illegible]