

Государственное образовательное учреждение «Малетинская специальная
(коррекционная) школа-интернат»

Рассмотрено:
МО учителей

Бай
/ /

Протокол № 3

от «23» мая 2018 г.

Согласовано:

заместитель директора по
УЧ

Черняева
/А.Г.Черняева/

«3» сентября 2019 г.

Утверждаю:

Директор школы-интерната

Искандеров
А.И.Искандеров/

Приказ № 380/19

от «29» сентября 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

«В здоровом теле – здоровый дух!»

5-8 класс (вариант 1)

на 2019-2020 учебный год

Составители: Кузнецов В.И., Жаркова Л.П.
Должность: учителя физической культуры

Малета, 2019.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

- Авторской программы - Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов /В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. –М.: Просвещение, 2014

Лыжный спорт, один из основных и наиболее массовых видов спорта. По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Лыжная подготовка» имеет спортивно-оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий.

Лыжная подготовка имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Во время занятий лыжной подготовкой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются лыжной подготовкой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, лыжная подготовка имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Лыжные ходы требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение лыжной подготовкой.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям лыжной подготовкой;
- формировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

- развить физические способности;
- раскрыть потенциал каждого ребенка;
- развить морально-волевые качества;
- развить внимание, мышление.

Воспитательные:

-воспитать нравственные, эстетические и личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Актуальность занятий лыжной подготовкой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области лыжной подготовки. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по лыжной подготовке является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях лыжной подготовкой.

Срок реализации программы – 2 года

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-6 классов (возраст учащихся – 11-12 лет).

В соответствии с учебным планом МКОУ «Аллакская СОШ» внеурочная деятельность «Лыжная подготовка» рассчитана: 5 класс на 35 недель по 1 часу в неделю, 6 класс на 35 часов по 1 часу в неделю.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу раздела по лыжной подготовке, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники лыжных ходов, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по лыжной подготовке.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

-*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

-*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил соревнований по лыжному спорту;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения на лыже.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

.

Предметные результаты:

- формирование знаний о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия лыжной подготовкой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Планируемые результаты уровня подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лыжная подготовка» курса учащиеся должны

характеризовать:

- значение лыжного спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение лыжных ходов;
- правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой;
- названия разучиваемых лыжных ходов;
- технику выполнения предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности судей.

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. 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.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па 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.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена 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 па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного 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.

Практическая подготовка

1. 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.

2. 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.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным 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 в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в 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. Совершенствование передвижения коньковым ходом.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по лыжным гонкам.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза.

Форма организации учебных занятий – внеурочные занятия, соревнования, спортивные игры.

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности
«Лыжная подготовка» 5 -8 класс – 32 часа**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. ОФП.	1
2	ОФП. Кросс. Игры	1
3	ОФП. Эстафеты. Игры	1
4	Специальная физическая подготовка. ОФП	1
5	Специальная физическая подготовка. ОФП	1
6	Специальная физическая подготовка	1
7	Специальная физическая подготовка	1
8	Специальная физическая подготовка	1
9	Выбор инвентаря, одежды, лыж. Беседа «История лыжного спорта»	1
10	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости	1
11	Беседа «Характеристика мазей и парафинов». Техника лыжных ходов.	1
12	Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы	1
13	Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы	1
16	Отработка техники лыжных ходов. Развитие выносливости	1
17	Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км. Беседа «Смазка лыж»	1
18	Развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы	1
19	Специальная физическая подготовка.	1

	Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам»	
20	Контрольное занятие	1
21	Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы.	1
22	Техника ходов. Развитие скоростных качеств.	1
23	Горнолыжная техника. Беседа «Правила соревнований!»	1
24	ОФП. Специальная физическая подготовка. Кросс. Игра	1
25	ОФП. Специальная физическая подготовка. Кросс. Игра	1
26	ОФП. Специальная физическая подготовка. Кросс. Игра	1
27	ОФП. Специальная физическая подготовка. Кросс. Игра	1
28	Техника лыжных ходов. Равномерное передвижение по лыжне	1
29	Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам». ОФП	1
30	ОФП. Беседа «Профилактика травматизма»	1
31	ОФП. Специальная физическая подготовка	1
32	ОФП. Специальная физическая подготовка. Игры	1