

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №103 г. Челябинска

Рассмотрено:

на Педагогическом совете

(Протокол № 1 от 28.08.2015г.)

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №103

А.А.Першин

«01» сентября 2015г.



Программа курса внеурочной деятельности

«Лыжная подготовка»

Срок реализации: 5 лет

Категория обучающихся: 5-9 классы

Составитель: педагог дополнительного
образования

МБОУ СОШ №103 г.Челябинска

Кузнецова Людмила Ивановна

Челябинск, 2015

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Направленность деятельности: *спортивно - оздоровительное*

Уровень освоения содержания образования: *общекультурный*

Уровень реализации программы: *среднее общее образование*

Форма реализации программы: *групповая*

Продолжительность реализации программы: *5 (пять) лет*

Пояснительная записка

Современная школа стоит на пороге внедрения Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС). На основе Приказа Минобрнауки РФ от 26.11.2010 N 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования», зарегистрированного в Минюсте РФ 4 февраля 2011г. N 19707 внесены изменения в ФГОС НОО (Приказ МОиН РФ от 06.10.2009 г. № 373); Приказа МОиН РФ от 22 сентября 2011г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373», обязательным компонентом ФГОС является организация внеурочной деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» для учащихся 5-9 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации и пособия Кузнецова В.С., Колодницкого Г.А. – М.: Просвещение, 2014.-80с., пособие соответствует требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования.

Цель: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей и подростков, воспитание спортивного резерва для занятий лыжными видами спорта.

Задачи направлены на:

- - формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- овладение основами техники способов передвижения на лыжах

Общая характеристика программы

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной

работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Принципиальное значение придается обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, овладению основами тактики лыжника – гонщика и привитию инструкторских навыков.

В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации курса внеурочной деятельности учащихся 5-9 классов. Рассчитана на 70 учебных часов в первый – третий год обучения, на 140 часов в четвертый-пятый год обучения и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий по внеурочной деятельности.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме физкультурно – спортивного занятия, ограниченного временем (40') в системе целого учебного дня 1 раз в неделю по 2 часа.

Место проведения: спортивная площадка, лыжная база.

Особенности набора детей – учащиеся 5 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 10-12 человек.

Формы занятий – в форме физкультурно – оздоровительного занятия.

Формы контроля – нормативы, соревнования и т.д.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- программа разработана непосредственно для учащихся 5-9 классов;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы.

Результаты освоения программы

В результате освоения содержания программного материала по лыжной подготовке учащиеся по окончании средней школы должны:

знать:

- правила поведения и безопасности во время лыжной подготовкой;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, лыжного инвентаря;
- значение лыжной подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- технологии смазки лыж лыжными мазями и парафинами;
- способы передвижения на лыжах и технику лыжных ходов;
- наиболее типичные ошибки при освоении техники способов передвижения на лыжах;
- упражнения для развития физических способностей;
- соревновательно – игровые упражнения, игры и эстафеты на лыжах;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- правила оказания первой помощи при обморожениях;
- основные правила соревнований по лыжным гонкам.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;
- правильно подбирать лыжный инвентарь с учетом длины и массы тела;
- выполнять смазку лыж лыжными мазями и парафинами в зависимости от погодных условий;
- передвигаться на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересеченной местности, выполнять подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах;
- выполнять различные способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности;
- регулировать и контролировать физическую нагрузку во время занятий лыжной подготовкой;
- контролировать свое самочувствие на занятиях лыжной подготовкой;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание;
- оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой;
- выполнять обязанности судьи по лыжным гонкам;
- использовать лыжные прогулки как средство активного отдыха.

Тематическое планирование

курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка»

№	Тема занятия	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний (в процессе учебно – тренировочных занятий)						
1.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой	+	+	+	+	+
2.	Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды, обуви	+	+	+	+	+
3.	Характеристика лыжных мазей и парафинов, их назначение. Технология смазки лыж	+	+	+	+	+
4.	Техника способов передвижения на лыжах	+	+	+	+	+
5.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий	+	+	+	+	+
6.	Правила соревнований по лыжным гонкам	+	+	+	+	+
Техническая подготовка (способы передвижения на лыжах)						
Классические лыжные ходы						
1	Попеременный двухшажный ход	6	4	4	6	4
2	Попеременный четырехшажный ход					6
3	Одновременный бесшажный ход	6	4	4	6	4
4	Одновременный одношажный ход		6	4	6	4
5	Одновременный одношажный ход				6	6

	(стартовый вариант)					
6	Одновременный двухшажный ход	6	4	4	6	6
7	Переход с попеременных ходов на одновременные					6
Коньковые лыжные ходы						
1	Одновременный двухшажный коньковый ход				6	6
Подъемы на лыжах в гору						
1	Подъем «полуелочкой»	8	4	4	6	6
2	Подъем «елочкой»		6	4	6	6
3	Подъем «лесенкой»	8	4	4	6	6
4	Подъем скользящим шагом			4	6	6
Спуски с гор и пологих склонов						
1	Спуск на лыжах : в основной стойке; в высокой стойке; в низкой стойке	8	4	4	6	6
2	Спуск наискось		6	4	6	6
3	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы			4	6	6
Торможения при спусках						
1	Торможение «плугом»	8	4	4	6	6
2	Торможение упором		6	4	6	6
Повороты на лыжах						
1	Поворот переступанием на месте	8	4		6	6
2	Поворот на месте махом			4	6	6
3	Поворот переступание в движении				6	6
4	Поворот «плугом»			4	6	6
5	Поворот «упором»				6	6

Игры и эстафеты на лыжах						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов	4	4	4	6	4
2	Игры, развивающие физические способности	4	6	2	6	4
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, силовых, скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	4	4	6	4
Судейская практика						
1	Судейство соревнований по лыжным гонкам				2	2
Итого в год:		70	70	70	140	140

Методическое и материально – техническое обеспечение

Общая характеристика спортивного зала и спортивной площадки

№ п/п	Показатели	Критерии	Характеристика показателя
1	Наличие спортивного зала	кол-во залов с размером не менее 9х12м	1
2	Наличие дополнительного зала нестандартных размеров	кол-во залов с размером менее 9х12м, специализация	1
3	Наличие оборудованного тренажёрного зала	Да/нет	-
4	Наличие отдельного помещения для хранения лыж	Да/нет	да
5	Наличие оборудованных раздевалок	Да/нет	Да
6	Наличие помещения для инвентаря	Да/нет	Да
7	Наличие информационно-наглядных стендов	Да/нет	Да
8	Соответствие требованиям СанПиН: - размещение спортивного зала; - соблюдение температурного режима; - обеспечение режима проветривания; - остекление окон; - обеспечение санитарной обработки спортивного зала и инвентаря	Да/нет	Да
9	Наличие отдельных душевых	Да/нет	-
1. Спортивная площадка			
1	Наличие спортивной площадки	Кол-во, специализация	3 Футбольная Волейбольная баскетбольная
2	Наличие беговой дорожки (круговая)	Да/нет	Да
3	Наличие беговой дорожки 100м	Да/нет	Да
4	Наличие футбольного поля	Да/нет	Да
5	Наличие баскетбольной площадки	Да/нет	Да
6	Наличие волейбольной площадки	Да/нет	Да
7	Наличие сектора для прыжка в длину	Да/нет	Да
8	Наличие городка гимнастического (турники, гимнастическая стенка, рукоход, брусья параллельные; станок для пресса, гимнастический бум,	Да/нет	Да

лабиринт)		
-----------	--	--

Условия реализации

программы курса внеурочной деятельности

1. Лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок.
 2. Лыжи спортивные с креплениями и с палками – 15 комплектов.
 3. Лыжные ботинки – 15 штук.
 4. Лыжная мазь 10-12 комплектов на сезон.
 5. Эспандер резиновый -15 штук.
 6. Мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 штук.
 7. Мячи баскетбольные - 6 штук.
 8. Мячи футбольные – 5 штук.
 9. Скакалки - 20 штук.
 12. Секундомер – 1 штук.
 13. Рулетка – 1 штука.
 14. Аптечка – 1 штука.
 15. Лыжероллеры – 15 комплектов.
- Беговая дорожка, гимнастический городок, спортивный зал, лыжная база, футбольное поле.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Кондаков В.И. ЛЫЖИ. – М. Физкультура и спорт. 1979г.
6. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.:

Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)

7. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
8. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
9. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
10. ФГОС 2 поколения
11. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Для учащихся:

1. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 1982 г.
2. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 1982 г.
3. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 1988 г.
4. Зеленко Н.П .В зимний день. – М. Советская Россия. 1982 г.
5. Семенов С. С. Городки.- М., 1982 г.
6. Шитикова Г.Ф. Если хочешь быть здоров. Лениниздат. 1978 г.