

ПРИЛОЖЕНИЕ № 24
к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
(ФГОС НОО, 4 класс)

Тавда, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по курсу внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» для 4 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС НОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по лыжной подготовке учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по лыжной подготовке нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по лыжной подготовке использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования.

Общей целью общего образования по лыжной подготовке является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель: создать условия для развития двигательной активности обучающихся путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Задачи:

Учебные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям по лыжной подготовке;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

Общее число часов, рекомендованных для изучения курса «Лыжная подготовка» , - 34 часа: в 4 классе-34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Лыжный спорт в России и мире.

Лыжный спорт в России и мире. 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.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на 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

Характеристика техники лыжных ходов.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса «Лыжная подготовка» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития лыжного спорта, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия лыжного спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. История физической культуры.					
1.1	История физической культуры	8			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Спортивные игры					
2.1	Лыжные гонки	19			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		19			
Раздел 3. Общефизическая подготовка					
3.1.Кросс		7			
Итого		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Контроль ные работы
1	История зарождения олимпийского движения в России.	1	
2	История зарождения олимпийского движения в России.	1	
3	Олимпийское движение в России (СССР).	1	
4	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	
5	История развития лыжного спорта.	1	
6	Физическое развитие человека.	1	
7	Подготовка к занятиям лыжным спортом.	1	
8	Одежда спортсмена – лыжника.	1	
9	Физическое совершенствование.	1	
10	Физическое совершенствование.	1	
11	Физическое совершенствование.	1	
12	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	1	
13	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	1	
14	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	1	
15	Лыжные гонки– техника лыжных ходов.	1	
16	Лыжные гонки– техника лыжных ходов.	1	
17	Лыжные гонки– техника лыжных ходов.	1	
18	Лыжные гонки– техника лыжных ходов.	1	
19	Лыжные гонки– техника спусков, подъемов.	1	

20	Лыжные гонки– техника спусков, подъемов.	1	
21	Лыжные гонки– техника спусков, подъемов.	1	
22	Лыжные гонки– техника спусков, подъемов.	1	
23	Лыжные гонки– техника поворотов.	1	
24	Лыжные гонки– техника поворотов.	1	
25	Лыжные гонки– техника торможений.	1	
26	Лыжные гонки– техника торможений.	1	
27	Популярность лыжных гонок в России.	1	
28	Кросс. Круговая тренировка.	1	
29	Кросс. Круговая тренировка.	1	
30	Имитационные упражнения.	1	
31	Имитационные упражнения.	1	
32	Имитационные упражнения.	1	
33	Бег по пересеченной местности.	1	
34	Подвижная игра.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Авдеев, А.А. Построение тренировочного процесса лыжников-спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде годичного цикла: дис. канд. пед. наук. / А.А. Авдеев. – СПб. – 2007. – 178 с. – Текст: непосредственный.
2. Аникин, Н. П. Лыжные гонки: настольная книга / Н.П. Аникин. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 72 с. – Текст: непосредственный.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учебное пособие / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М.: Академия, 2006. – 528 с. – Текст: непосредственный.
4. Брянкин, С.В. Отбор и ориентация спортсменов: автореф. дис. канд. пед. наук / С.В. Брянкин. – Малаховка, 2002. – 22 с. – Текст: непосредственный.
5. Букреев, А.А. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков: учеб. пос. / А.А. Букреев, В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Спортивный отбор. – 2003. – 176 с. – Текст: непосредственный.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Спортивно-оздоровительное направление создает условия для полноценного физического и психического здоровья ребенка, помогает ему освоить гигиеническую культуру, приобщить к здоровому образу жизни, формировать привычку к закаливанию и физической культуре.

Формы:

- Игра
- Соревнование
- Практика
- Приём нормативов, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической подготовки для лыжника.
- Беседа, дискуссия.

Приложение к рабочей программе

«Формы учета рабочей программы воспитания»

1.Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

— обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;

— использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.

2.Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, объектов для выполнения.

3.Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям искусства.

4.Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

5.Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

6.Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

7.Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания:

- методы контроля и самоконтроля,
- методы самовоспитания,
- методы поощрения,
- методы формирования сознания,
- методы убеждения.

8.Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме организации групповых и индивидуальных исследований (мини-исследований), включение в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

9. Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402883

Владелец Михайленко Алла Сергеевна

Действителен с 22.01.2025 по 22.01.2026