

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности «Юный лыжник» у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностными результатами освоения программы «Юный лыжник» в начальных классах является формирование следующих навыков:

- умение общаться в коллективе;
- умение слушать других;
- умение работать в коллективе;
- принимать мнение других;
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы.

Метапредметными результатами изучения курса «Юный лыжник» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

регулятивные универсальные учебные действия:

- умение работать по предложенным инструкциям;
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности;
- отстаивать свою точку зрения;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- умение выполнять ранее изученные приёмы;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение работать в паре и в коллективе;
- распределять обязанности;
- умение слушать учителя;
- умение строить доверительное дружеское отношение;
- умение уходить от конфликта;
- умение высказывать свое мнение.

Предметными результатами освоения курса «Юный лыжник» является формирование следующих умений:

К концу 1 года ученики смогут научиться:

- пользоваться лыжным инвентарем;
- стойке на лыжах, сохранению равновесия;
- технике бесшажного скольжения;
- технике торможения плугом;
- технике спусков и подъемов.

К концу 2 года они научатся:

- пользоваться мазью для лыж;
- подъему “елочкой”;
- торможению боком;
- повороту на скорости;
- технике конькового хода;
- техники одновременно одношажного хода.

К концу 3 года приобретут умение:

- преодоления длинных дистанции;
- применения техники стартов;
- применения техники финиша;
- индивидуальных тактических действий в гонке.
- техники попеременного двушажного хода;
- ведения тактической гонки.

На каждом году обучения ученик проходит три уровня восприятия преподаваемого ему материала и достижения оптимальных результатов.

Три уровня результатов

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1 уровень	Приобретение школьником навыков в лыжной подготовке.	Приобретение школьником знаний и умений в прыжковой и шаговой имитации.	Приобретение школьником базовых умений и навыков в кроссовой подготовке.
2 уровень	Формирование у школьника основных физических качеств.	Формирование у школьников силовых качеств и выносливости.	Формирование у школьника скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.
3 уровень	Формирование первоначальных навыков ходьбы на лыжах.	Получение школьником навыков передвижения на лыжах разными способам.	Получение школьником опыта в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Содержание курса

№ п/п	Наименование раздела	Содержание программы
1	Общая и специальная физическая подготовка.	<p>Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами.</p> <p>Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.</p> <p>Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
	Практическая подготовка в группах начальной подготовки	<p>Задачи и преимущественная направленность тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - привитие интереса к занятиям лыжного спорта; - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр; - овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений; - воспитание черт спортивного характера; - формирование должных норм общественного поведения; - выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
	Техническая подготовка.	<p>Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами.</p> <p>Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомства с основными элементами конькового хода.</p> <p>Основной задачей технической подготовки на этапе</p>

		<p>начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.</p> <p>Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода и конькового хода, а также формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.</p> <p>Для этого применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.</p> <p>На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы.</p>
	Физическая подготовка.	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных 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.</p> <p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
	Контрольные упражнения и соревнования.	<p>Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.</p>

Учебно-тематическое планирование

1 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По факту
1	Ознакомление с зимними видами спорта. Роль, значение и польза лыж для здоровья. Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по Т.Б.		
2	Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды, обуви. ОФП		
3	Характеристика лыжных мазей и парафинов, их ' назначение. Технология смазки лыж. ОФП.		
4	Техника способов передвижения на лыжах. ОФП.		
5	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий. ОФП.		
6	Правила соревнований по лыжным гонкам. ОФП.		
7	Техника лыжных ходов. ОФП.		
8	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры.		
9	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры.		
10	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры.		
11	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры.		
12	Попеременно двухшажный ход с палками и без палок. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.		
13	Попеременно двухшажный ход с палками и без палок. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.		
14	Попеременный четырёхшажный ход. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.		
15	Одновременный бесшажный ход. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.		
16	Одновременный одношажный ход. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.		
17	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Дистанция 1км.		
18	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 1км.		
19	Подъём «полуёлочкой». Дистанция 2км.		
20	Подъём «ёлочкой». Дистанция 2км.		
21	Подъём «лесенкой». Дистанция 3км.		
22	Подъём скользящим шагом. Дистанция 3км.		
23	Спуск на лыжах: в основной стойке; в высокой стойке; в низкой стойке. Торможение упором.		
24	Спуск наискось. Торможение упором. Дистанция 2км.		
25	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
26	Поворот переступанием на месте. Поворот «упором». Игры, развивающие физические способности		
27	Поворот на месте махом. Поворот переступанием в движении. Дистанция 2км.		
28	Дистанция 3 и 5 км.		
29	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.		
30	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов.		
31	Бег по пересеченной местности. Игра в мини – футбол.		
32	Бег по пересеченной местности. Игра в мини – футбол.		
33	Бег по пересеченной местности. Игра в мини – баскетбол.		
34	Бег по пересеченной местности. Игра в мини – баскетбол.		

Материально-технического обеспечения

Спортивный инвентарь и сопутствующие материалы.

- лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- лыжи беговые;
- резина;
- парафин для лыж, мазь;
- скамейки;
- свисток судейский;
- флажки для обозначения;
- набор фишек;
- турник, шведская стенка, брусья;
- переносной стол для лыж;
- тактическая магнитная доска для лыж;
- мячи;
- снег.

Список используемой литературы:

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура. Москва. Дрофа, 2004
2. Стандарты второго поколения. Примерная программа по учебным предметам. Часть 2, Москва. «Просвещение». 2010г.
3. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» Москва. «Вако», 2005г.
4. Л.П.Фатеева «300 подвижных игр для младших школьников». Ярославль, Академия развития, 1998г.
5. В.И.Ковалько.«Младшие школьники на уроке». Москва. Эксмо, 2007
6. Г.П.Шалаева. «Большая книга о спорте. Хочу стать чемпионом». Москва. Эксмо. 2007г.
7. С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва «Физкультминутки». Волгоград, 2004г.
8. Н.И. Дереклеева. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья». Москва. «Вако». 2005
9. 8.Маслак В.А., Бабичев Г.В. «Методические рекомендации для проведения учебных занятий по разделу лыжная подготовка». Витебск. ВГМУ. 2010г.