

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Челябинской области**  
**Комитет по делам образования города Челябинска**  
**МБОУ "СОШ № 75 г. Челябинска"**

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**МБОУ "СОШ № 75 г. Челябинска"**  
**(утверждена приказом №87-04/01-02 от 31.08.2023)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**  
**«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

**для обучающихся 3, 4 классов**

**Челябинск, 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В системе физического воспитания лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Занятия лыжами доступны всем, так как во время прогулок или учебно-тренировочной работы на лыжах физическая нагрузка может легко дозироваться в зависимости от возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с школьного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, а активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка.

Одной из основных задач физического воспитания в школе, в том числе и занятий по лыжной подготовке, является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Программа курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, обеспечению физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса выделяется 68ч. Во 3, 4 классах ( 2ч. в неделю, 34 учебные недели).

Цель:

- научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах;
- создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.
- укрепление здоровья учащихся, закалывание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.

Задачи:

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

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

### ***Знания о физической культуре***

Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники. : Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях по лыжной подготовке, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств. Способы измерения пульса. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма. Упражнения дыхательной гимнастики, их влияние на восстановление организма после физической нагрузки.

### ***Спортивно – оздоровительная физическая культура***

#### ***Общая физическая подготовка***

*Строевые упражнения:* Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

*Общеразвивающие упражнения:* общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса; упражнения для развития мышц туловища; упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног; упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений; упражнения в равновесии.

*Легкоатлетические упражнения:* упражнения для развития физических качеств: быстроты, выносливости, координации, силы.

#### ***Специальная физическая подготовка***

Ходьба широким шагом. Шаговая имитация с учебной целью.

Имитация движений лыжника и лыжных ходов. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

#### ***Кроссовая подготовка***

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

#### ***Подвижные и спортивные игры***

Игры с мячом. Игры с бегом, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично - командные игры с ориентированием на местности.

#### ***Лыжная подготовка***

Передвижение ступающим и скользящим шагами;

Передвижения одновременным одношажным ходом;

Передвижения попеременный двухшажный ход;  
Повороты переступанием на месте и в движении;  
Торможение падением, плугом  
Спуски в низкой, основной и высокой стойках;  
Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;  
Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Формы организации занятия:**

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение),
- наглядные,
- повторный метод,
- метод активизации,
- игровой,
- соревновательный.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **3-4 класс**

##### **Универсальные учебные действия**

##### **Познавательные УУД**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

##### **Работа с информацией:**

- воспроизводить прослушанную (прочитанную) информацию, подчёркивать её принадлежность к определённой религии и/или к гражданской этике;
- использовать разные средства для получения информации в соответствии с поставленной учебной задачей (текстовую, графическую, видео);
- находить дополнительную информацию к основному учебному материалу в разных информационных источниках, в том числе в Интернете (в условиях контролируемого входа);
- анализировать, сравнивать информацию, представленную в разных источниках, с помощью учителя, оценивать её объективность и правильность.

##### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместно

#### **Совместная деятельность:**

- выбирать партнёра не только по личным симпатиям, но и по деловым качествам, корректно высказывать свои пожелания к работе, спокойно принимать замечания к своей работе, объективно их оценивать;
- владеть умениями совместной деятельности: подчиняться, договариваться, руководить; терпеливо и спокойно разрешать возникающие конфликты;
- готовить индивидуально, в парах, в группах сообщения по изученному и дополнительному материалу с иллюстративным материалом и видеопрезентацией.

### **4 класс**

#### **Познавательные УУД:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Работа с информацией:**

- воспроизводить прослушанную (прочитанную) информацию, подчёркивать её принадлежность к определённой религии и/или к гражданской этике;
- использовать разные средства для получения информации в соответствии с поставленной учебной задачей (текстовую, графическую, видео);
- находить дополнительную информацию к основному учебному материалу в разных информационных источниках, в том числе в Интернете (в условиях контролируемого входа);
- анализировать, сравнивать информацию, представленную в разных источниках, с помощью учителя, оценивать её объективность и правильность.

#### **Коммуникативные УУД:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные УУД:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **Совместная деятельность:**

- выбирать партнёра не только по личным симпатиям, но и по деловым качествам, корректно высказывать свои пожелания к работе, спокойно принимать замечания к своей работе, объективно их оценивать;
- владеть умениями совместной деятельности: подчиняться, договариваться, руководить; терпеливо и спокойно разрешать возникающие конфликты;
- готовить индивидуально, в парах, в группах сообщения по изученному и дополнительному материалу с иллюстративным материалом и видеопрезентацией.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты обучения по курсу внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» должны обеспечивать следующие достижения обучающегося:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма проведения занятий	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
			Всего		Контрольные работы	Практические работы		
			3 класс	4 класс		3 класс		4 класс
1	<b>Знания о физической культуре</b>							
1.1	Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники.	Викторина	1	1		1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
1.2	Правила безопасности при занятиях по лыжной подготовке, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Квест	1	1		1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>							
2.1	Способы измерения пульса. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	Викторина практикум	1	1		1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	Занятие – тренировка, круговая тренировка,						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>



3.1	Строевые упражнения		3	3		3	3	
3.2	Общеразвивающие упражнения		3	3		3	3	
3.3	Легкоатлетические упражнения		6	6		6	6	
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>							<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
4.1	Имитация движений лыжника и лыжных ходов.	Занятие – тренировка, круговая тренировка, соревнование	4	4		4	4	
5.	Кроссовая подготовка		6	6		6	6	
6.	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Игровое, сюжетно - игровое	5	5		5	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
7.	<b>Лыжная подготовка</b>	Занятие – тренировка, круговая тренировка, соревнование						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
7.1	Передвижение ступающим и скользящим шагами;		4	4		4	4	
7.2	Передвижения одновременным одношажным ходом;		4	4		4	4	
7.3	Передвижения попеременный двухшажный ход;		4	4		4	4	

7.4	Повороты переступанием на месте и в движении;		4	4		4	4	
7.5	Торможение падением, плугом		3	3		3	3	
7.6	Спуски в низкой, основной и высокой стойках;		4	4		4	4	
7.8	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;		3	3		3	3	
7.9	Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./		8	8		8	8	
8.	<b>Прикладно - ориентированная физическая культура.</b>							
8.1	Подготовка к выполнению нормативных форм ГТО	Игра, соревнование	4	4		4	4	Ознакомление с сайтом <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	68		68	68	

