

Министерство образования Самарской области

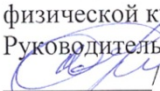
Отраденское управление МО СО

ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" с. Кинель-Черкассы"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
физической культуры

Руководитель ШМО

 Семёнов С.В./
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМС

Заместитель

директора по УВР

 /Старкова Ю. В./
«29» 08 2025 г.

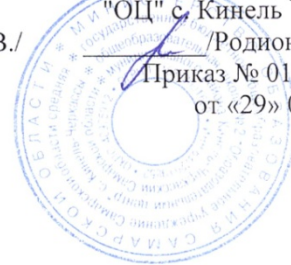
УТВЕРЖДЕНА

Исполняющий обязанности
директора ГБОУ СОШ № 2

"ОЦ" с. Кинель Черкассы

/Родионова И.Р./

Приказ № 01-139/1-од
от «29» 08 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА "АЛЬФА"

(ID 8730024)

модуль «Лёгкая атлетика»

для обучающихся 1 классов

с. Кинель-Черкассы, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжный спорт – один из самых основных и наиболее массовых видов спорта. Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся.

Оздоровительное значение заключается в том, что занятия проходят в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, выполняя при этом большую физическую нагрузку.

Воспитательное значение — занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и моральных качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Прикладное значение заключается в том, что лыжи применяются в трудовой деятельности (охотники, рабочие лесных промыслов, участники экспедиций и т.д.), в быту (средство активного отдыха), в армии.

Настоящая программа по внеурочной деятельности: «Лыжная подготовка» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта начального общего образования;
- Государственной программы доктора педагогических наук В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012 г.
- Программы внеурочной деятельности для общеобразовательных учреждений начального общего образования» под редакцией Колодницкого Г.А., Кузнецова В.С., Маслова М.В.-М.: Просвещение, 2011 г.

Цель программы:

- реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, конечной целью которой является обучение учащихся ходьбе на лыжах;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1. Ознакомить с историей развития лыжного спорта;
2. Освоить технику и тактику лыжного спорта;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности ребенка.

Место курса во внеурочной деятельности в учебном плане

Содержание учебно-тренировочной работы рассчитано на 1 час в неделю (34 учебные недели), Общее количество часов в год – 34 часа.

Группа состоит из 15-25 человек в возрасте 7-9 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 40 - 45 минут.

Условия приема детей

В группу принимаются обучающиеся 2-х классов от 7 до 9 лет, желающие заниматься в секции. Особого отбора для занятий не существует, занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

I. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

Регулятивные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать 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;

Коммуникативные:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

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

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития лыжного спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.

II. Содержание курсов внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

История физической культуры:

История развития лыжного спорта.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх и международных соревнованиях.

Физическое развитие человека:

Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Лыжный спорт:

Подготовка к занятиям лыжным спортом. Одежда спортсмена – лыжника. Физическое совершенствование.

Лыжная подготовка – техника лыжных ходов; спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Самонаблюдение и контроль.

Легкая атлетика:

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры:

Баскетбол, волейбол – игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности:

Общefизическая подготовка:

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Перечень основных разделов	Количество часов			Практика
		всего	теория	практика	
1	Лыжная подготовка	10	3	5	Скользкий шаг, переступы, подъем «елочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке, разучивание разных видов классических ходов. Техника безопасности
2	Общая физическая подготовка. Игры	10	1	5	Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, игры-эстафеты, игры с мячом, круговая тренировка. Техника безопасности
	Итого:	20 часов	4 часа	10 часов	
	Всего	34 часа			

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов	Планируемые результаты	Дата проведения
1.	Техника безопасности на уроках ползками, ползком, легкой атлетике, подвижными играми. ОФП.	1	Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях. Распределять свои силы во время бега.	
2.	Техника бега на короткие дистанции, спринтерский бег. Игра «Пустое место».	1		
3.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
4.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Котимыши». Развитие быстроты.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Осваивать технику прыжковых упражнений.	
5.	Техника прыжка в длину с места. Разновидности ходьбы и бега, игры - эстафеты.	1		
6.	Игра «Салки». Развитие двигательных качеств. ОФП, развитие прыгучести.	1		
7.	Техника прыжка в длину с места, контрольное упражнение. Игра «прыгающие воробушки».	1	Научиться: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Умения организовывать деятельность в паре.	
8.	Техника метания мяча, дальность. Игры – эстафеты.	1		
9.	Игра «Зайцы в городе». Салки. К/Н – прыжок в длину с места.	1		
10.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Пятнашки».	1	Уметь правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью с мячом и без мяча.	
11.	Бросок набивного мяча. Игры-эстафеты с мячом.	1		
12.	Челночный бег 3х10 м. Игра «Невод», «Пятнашки».	1		
13.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег). Игры-эстафеты.	1	Умение выполнять сложно-координационное упражнение. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
14.	Развитие выносливости. Игра «на буксире».	1		
15.	Бросок набивного мяча. «Капитаны». ОФП	1		

16.	Игра «Невод». «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствия. Теория: Режим дня.	1	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей;	
17.	Т/б на занятиях по гимнастике, акробатика основные элементы. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации;	
18.	Выполнение строевых упражнений, поворотов на месте. ОРУ на тренажерах, с гимнастической палкой.	1	Уметь вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать с заданным эталоном; ставить и формулировать проблемы.	
19.	Игра «Что изменилось», развитие координационных способностей. Силовая подготовка.	1	Соблюдать правила поведения и т/б во время занятий лыжной подготовкой.	
20.	Техника выполнения кувырков вперед, назад, комбинация №1. Игровая тренировка.	1		
21.	ОРУ с предметами. История развития лыжного спорта. Контрольное упражнение «пресс».	1		
22.	Развитие силовых качеств. Бег бмин. Работа с набивными мячами. Игра «Пустое место».	1		
23.	Как правильно переносить лыжи, выбор лыж и палок, техника безопасности на лыжах.	1	Уметь правильно переносить лыжи, осуществлять подбор лыж и палок, соблюдать технику безопасности на лыжах.	
24.	Свободное катание без палок, ступающий и скользящий шаг.	1		
25.	Свободное катание. Повороты на месте «солнышко» на лыжах.	1		
26.	Ходьба скользящим шагом без палок, переступание в сторону равномерно 1–2 км.	1		
27.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повороты на месте.	1	Уметь сочетать работу рук и ног.	
28.	Техника попеременно двухшажного хода с палками (работарук).	1		
29.	Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Самокат».	1		
30.	Совершенствование работы рук при передвижении скользящим шагом, подъем (полуелочкой), спуски в низкой стойке.	1		
31.	Равномерное катание 3 км. Игры, эстафеты на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах скользящим шагом, осуществлять подъем и спуск.	
32.	Техника одновременного бесшажного хода, катание с горки. Эстафеты.	1		
33.	Т/б на горке. Скользящий шаг, умение тормозить на лыжах, падать, катание с гор.	1		
34.	Ознакомить с техникой передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету с использованием спусков и подъемов с поворотами в округ палки (дистанция 30–40 м).	1		

Список литературы

1. Активные игры для детей. Серия «Мир вашего ребёнка», Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 год Автор: В.М. Баршай.
2. Быстрее, Выше. Сильнее. Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. Серия «Мир вашего ребёнка», Ростов-на-Дону «Феникс», 2005 год. Автор: А.И. Мальцев.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А. Гурская - Смоленск: СГИФК, 1996,-73ст.
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В.Григорьев, П.В. Степанов. - М. Просвещение, 2010. – 233 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Донской Д.Д. Техника лыжника – гонщика./Д.Д. Донской, Х.Х.Гросс- М.; Физкультура и спорт, 1971.
6. Кобзева Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская, Смоленск: СГИФК, 1997- 62с.
7. Планируемые результаты начального общего образования / [Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б Логиновой. – М. Просвещение, 2009. – 120с. – (Стандарты второго поколения).
8. Примерные программы начального общего образования. Под редакцией В.И. Лях и М.К. Зданевич В 2 ч. Ч. 2. - М. Просвещение, 2008. – 232 с. (Стандарты второго поколения).
9. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч. 1. / [М.Ю. Демидова, С.В. Иванов, О.А. Карабанова и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б Логиновой. – М. Просвещение, 2009. – 215 с. – (Стандарты второго поколения).
10. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура. 1-2 классы
11. Кузин В.С. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах. Учебное пособие / В.С. Кузин, А.А. Макаров- М.. РИОРГАФК, 1998.
12. Комплексная программа физического воспитания, Москва «Просвещение», 2008 год.
13. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Методическое пособие,- Издательство Владос- Пресс, 2001-272ст.