

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Образовательный центр №4»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «31» 08 № 1

Руководитель ШМО Гур

Угасова Н.А.

СОГЛАСОВАНО.

заместитель директора по УВР

И.В. Самойлова И.В. Самойлова И.В.

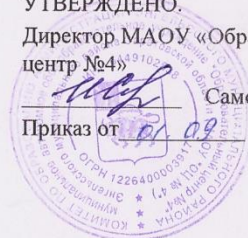
«01» 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО.

Директор МАОУ «Образовательный центр №4»

И.В. Самойлова И.В. Самойлова И.В.

Приказ от «01» 09 № 190



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Название «Лыжная подготовка»

Направление спортивно-оздоровительное

Класс 5

Составитель: Давыдова Елена Дмитриевна
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре разработана для учащихся 5 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию комплексной программы по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения. Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена с углубленным изучением лыжной подготовки. В основу структуры рабочей программы кружка по лыжной подготовке положено методическое пособие авторов В.И.Ляха и А.А.Зданевича.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности, кружка по лыжной подготовке относится к спортивно оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, коллективная и групповая. На изучение данной программы отводится 1 час в неделю, 36 часов в год.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные УУД

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)..

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

3.Содержание курса внеурочной деятельности

№п/п	Наименование раздела	Количество	
		Практические занятия (час)	Теоретические занятия
1	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 5-10 минут вводной части
2	Общая физическая и специальная подготовка..	8	
3	Лыжная подготовка	20	
4	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	2	
5	Игровые занятия	6	
Всего часов:		36	

4. Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов	По плану	По факту
1.	Инструктаж по технике безопасности . Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	1	06.09	
2.	Кросс-2-4км. ОФП. Игровая	1	13.09	
3.	Имитация лыжных ходов	1	20.09	
4.	Развитие силовой выносливости. Кросс-2-4 км. ОФП. Игры	1	27.09	
5.	Игровая: футбол, баскетбол	1	04.10	
6.	Имитация лыжных ходов. Кросс. Беседа: «История развития лыжного спорта».	1	11.10	
7.	Кросс. Игры. ОФП	1	18.10	
8.	Футбол, волейбол	1	25.10	
9.	ОФП – 30'. Игры	1	01.11	
10.	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Вкатывание на лыжах	1	08.11	
11.	Лыжная подготовка. Работа без лыжных палок	1	15.11	
12.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1	22.11	
13.	Ускорения на маленьких отрезках	1	29.11	
14.	Круговая тренировка	1	06.12	
15.	Игровая, ОФП	1	13.12	
16.	Длительная тренировка	1	20.12	
17.	Скоростная тренировка	1	27.12	
18.	Работа на подъеме. Беседа: «Влияние смазки на результат»	1	10.01	
19.	Скоростная тренировка	1	17.01	
20.	Длительная тренировка	1	24.01	
21.	Лыжная подготовка. Работа на подъеме и спуске	1	31.01	
22.	Эстафета.	1	07.02	
23.	Лыжная подготовка. Скоростная тренировка	1	14.02	
24.	Лыжная подготовка. Ускорения на маленьких отрезках	1	21.02	
25.	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1	28.02	
26.	Лыжная подготовка. Свободный стиль	1	06.03	
27.	Скоростная тренировка	1	13.03	
28.	Круговая тренировка	1	20.03	
29.	Эстафеты.	1	27.03	
30.	Футбол, волейбол	1	03.04	
31.	ОФП – 30'. Игры	1	10.04	
32.	Кросс, ОФП, игры	1	17.04	
33.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	24.04	
34.	Упражнения на развитие силы, гибкости.	1	08.05	
35.	Игра в футбол.	1	15.05	

36.	Эстафеты.	1	22.05	
	Итого:	36		