

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «УДОРСКИЙ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОСЛАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принята  
педагогическим советом  
Протокол №8  
от 15 мая 2024 г

Утверждена приказом  
От 18 июня 2024 г.  
№ 01-10/371

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Юный лыжник»**

Возраст обучающихся – 2-3 класс  
Срок реализации - 34 недели

Автор-составитель:  
Коровина С.С.,  
учитель начальных классов

с. Кослан, 2024

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	6
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	7
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	9
Календарно-тематическое планирование .....	10
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юный лыжник» разработана для занятий с учащимися 2-3-х классов МОУ «Косланская средняя общеобразовательная школа (далее – МОУ КСОШ) относится к программам спортивной направленности разработана на основе Программ внеурочной деятельности и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Постановление от 28 сентября 2020 г. n 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 “О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ”
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 01.06.2018 г № 214-п.
- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1197 «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере на территории МО МР «Удорский».
- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1198 «О порядке формирования муниципальных социальных заказов на оказание

муниципальных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям органов местного самоуправления МО МР Удорский», о форме и сроках формирования отчета об их исполнении».

- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1199 «О внесении изменений в постановление администрации муниципального района «Удорский» от 29 июня 2020 года № 575 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 02 августа 2018 года №01-06/598 «Об организации предоставления сертификатов дополнительного образования для детей, проживающих на территории МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 30 мая 2023 года №01-06/485 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях на территории МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 13 декабря 2023 г. № 1114 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания муниципальных услуг в социальной сфере по реализации дополнительных общеразвивающих программ в МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 26 декабря 2023 г. № 1157 «об утверждении муниципального социального заказа на оказание муниципальных услуг в социальной сфере на 2024 год и на плановый период 2025 - 2028 годов в МО МР «Удорский».

- Устава МОУ «Косланская СОШ»
- Положение об организации внеурочной деятельности в МОУ «Косланская СОШ»
- Рабочая программа воспитания МОУ «Косланская СОШ»

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

**Актуальность.** Одной из основных задач физического воспитания - 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.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью,

стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

**Новизна и педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

#### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы «Юные лыжники» является включение в процесс обучения младшего школьного возраста обучение и совершенствование техники и одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах.

#### **Основные методы обучения:**

1. Наглядные: показ физических упражнений, слуховые и зрительные ориентиры, помощь;
2. Словесные: описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
3. Практические: повторение движений, применение элементов соревнования.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся **2-3 классов.**

Количество занятий - 34 (1 час в неделю) – **34 недели продолжительность.**

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** Создание условий для формирования у детей мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи

### Образовательные:

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

### Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

### Развивающие:

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

### Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному селу, республике, стране.
5. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

## ПЛАНИРУЕМЫЕ 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.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *История физической культуры.*

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

История развития лыжного спорта.

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

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.*

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Дата проведения
1.	Техника безопасности на уроках по лыжам и по легкой атлетике, подвижным играм. ОФП.	1	Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; Распределять свои силы во время бега;	
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». 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.	
3.	Техника прыжка в длину с места. Разновидности ходьбы и бега, игры - эстафеты.	1		
4.	Техника метания т/ мяча, на дальность. Игры – эстафеты. Игра "Зайцы в огороде. Салки». К/Н – прыжок в длину с места.	1		
5.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	1		
6.	Бросок набивного мяча. Игры-эстафеты с мячом. Игра «Невод» Челночный бег 3x10м.	1		
7.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег). Игры - эстафеты. Игра «на буксире». Развитие выносливости.	1	Умение выполнять сложно-координационное упражнение	

			Определять наиболее эффективные способы достижения результата	
8.	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;	
9	Выполнение строевых упражнений, поворотов на месте. ОРУ на тренажерах, с гимнастической палкой.	1		
10.	ОРУ с предметами. История развития лыжного спорта. Контрольное упражнение "пресс ".	1		
11.	Как правильно переносить лыжи, выбор лыж и палок, техника безопасности на лыжах.	1		
12.	Свободное катание без палок, ступающий и скользящий шаг.	1		
13.	Свободное катание. Повороты на месте «солнышко» на лыжах.	1		
14.	Ходьба скользящим шагом без палок, переступание в стороны равномерно 1-2км.	1		
15.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повороты на месте.	1		
16.	Техника попеременно двухшажного хода с палками (работа рук).	1	уметь: сочетать работу рук и ног	
17.	Игры на лыжах: « Кто быстрее», «Самокат».	1		

18.	Совершенствование работы рук при передвижении скользящим шагом, подъем (полуелочкой), спуски в низкой стойке.	1	Уметь применять правила т/б на занятиях по лыжной подготовке	
19	Равномерное катание 2км. Игры, эстафеты на лыжах.	1	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
20	Техника одновременно- бесшажного хода, катание с горки.	1		
21	Т/б на горке. Скользящий шаг, умение тормозить на лыжах, падать, катание с гор.	1		
22	Ознакомить с техникой передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).	1	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	
23	Свободное катание, отработка техники скольжения по разметкам.	1		
24	Знакомство с техникой л/х «коньковый», «одновременно-одношажный», «попеременно-двухшажный».	1		
25	Равномерное скольжение до 2 км. Подъёмы «елочка», «полуелочка», бег на лыжах «кто быстрее».	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
26	П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и на прямых лыжах, повороты переступанием в движении.	1		

27	Спуски, подъёмы с горы, совершенствование. Переход с одного хода на другой, преодоление неровностей на лыжне.	1		
28	Попеременный шаг обучение. Техника конькового хода. Смазка лыж.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
29.	Поход на лыжах- 4км (правила переноски лыж ч/з дорогу).	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
30	Бег 5 мин. ОФП, прыжки с разбега, п/и с мячом.	1		
31	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
32	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом. Игры «Выстрел в небо», «Передал, садись».	1		
33.	Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствия-7-8 ст.	1		
34.	. Кроссовая подготовка- 1км. Контрольное упражнение - прыжок через скакалку. Бег 30м; 60м.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса учебное оборудование

Рабочее место учителя (компьютер, подключенный к сети Интернет)

Проекционное оборудование (проектор)

Стенды для постоянных и временных экспозиций

Информационно-образовательные и учебно-методические ресурсы

- Видеоматериалы, мультимедиа презентации по обучению технике бега, остановок, поворотов, спусков и подъемов на лыжах

- Ссылки на образовательные ресурсы для самостоятельной работы

- Схемы, демонстрационные таблицы, карточки для обучения технике

#### ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

- Сборники общеразвивающих упражнений

- Сборник игр народов мира

- Инструкции по технике безопасности

- Протоколы соревнований

- Видеофильмы о спортсменах («Со дна вершины», «Движение вверх», «Лев Яшин», «Легенда 17», «Тренер», «Лед»).

-

## 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- 62ст
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).