

Администрация Шатровского муниципального округа Курганской области
МКОУ «Шатровская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании
педагогического совета

Протокол № 1

от «30» августа 2022года

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по

ВР Н.А. Горланова

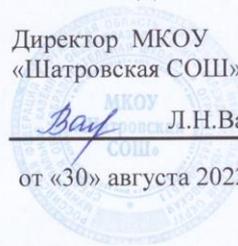
от «30» августа 2022года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
«Шатровская СОШ»

Л.Н. Ваганова

от «30» августа 2022года



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«Юный лыжник»

возраст обучающихся 12-14 лет

срок реализации 1 год

Автор составитель:

Алферова Алина Владимировна

педагог дополнительного
образования

2022 г

Пояснительная записка.

Занятие группы рассчитано на 1 год.

На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.

Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

Кружок «**Юный лыжник**» носит **спортивно-оздоровительную** направленность.

Целью кружка является содействие всестороннему развитию личности.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- подготовить команду к школьным и районным соревнованиям;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Для достижения поставленной цели и выполнения указанных задач необходимо использовать внеклассную форму занятий.

Ожидаемый результат о группы за данный учебный год – занять 5 - 7 место из 10-ти команд.

Подведение итогов: анализ результатов выступления команды на районных соревнованиях.

Годовой план – график расчета часов для кружка «Юный лыжник»

Содержание		Периоды										
		Подготовительный					Соревноват.			Перех.	Часы	
		месяцы										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Теоретические занятия	0.5		0.5								
2	Практические занятия:											
2.1	ОФП		1	1	1	1	2	1			7	
2.2	СФП				2	3	3	3	1		12	
2.3	Выполнение технических приемов	1					2	2			5	
2.4	Выполнение контрольных нормативов		1				1	1	1		4	
2.5	Участие в соревнованиях	1				1	1	2			5	
	Всего часов на практические занятия											33
	Общее количество часов на уч.год											34

Годовой учебный план:

	Содержание занятий	Кол.час.	Порядок изучения
I	Теоретические занятия:		
1	Краткий обзор состояния и развития лыжных гонок в стране и школе	0,5	сентябрь
2	Тактические приемы во время соревнований	0.5	ноябрь
3	Анализ работы		май
	Общее количество на теоретические занятия:	1	
II	Практические занятия:		
1	Развитие физических качеств	7	сентябрь- апрель
2	Специальная физическая подготовка	12	декабрь-апрель
3	Выполнение технических приемов по лыжной подготовке	5	сентябрь- апрель
4	Выполнение контрольных нормативов	4	октябрь, февраль.- апрель.
5	Участие в соревнованиях	5	сентябрь, январь- март.
	Всего часов на практические занятия:	33	
	Общее количество часов в год:	34	

Контрольные упражнения

I	Теоретические занятия	Опрос	Знать правила лыжных гонок, технику безопасности по лыжной подготовке.
II	Практические занятия:		
1	Развитие физических качеств	Тест	Кросс 1500-3000м-согласно возрасту 8.50,13.00и выше

		соревнования	юноши, 9.00-10.00-(девушки). Отжимание 20-25 девочки 50и выше юноши
2	Специальная физическая подготовка	Контрольные упражнения	Техника передвижения на лыжах
3	Выполнение тактических действий на трассе	Моделирование соревновательной ситуации	Действие лыжников в данной ситуации
4	Дружеские встречи, соревнования	Комплексная оценка	Всесторонняя подготовка

Методическое и ресурсное обеспечение программы:

В ходе занятий использовать методы рассказа, показа, практического упражнения, соревновательный, беседа, соблюдать принципы физического воспитания.

Учебно-материальное обеспечение

Мячи набивные, скакалки, эспандеры резиновые. Секундомер однокнопочный. Финишная ленточка. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки. Аптечка для оказания первой помощи.

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Литература для педагога

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.

2. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.

3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
7. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
9. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
11. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.
12. Интернет-ресурсы.