



**Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования»**



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «Центр образования»
от 01.09.2016 года № 280

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Лыжи»
(спортивно-оздоровительное направление)
для учащихся 7 класса
(13-14 лет)
Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:
Халина Татьяна Анатольевна,
педагог-психолог

п.Пангоды
2016 г.

Пояснительная записка

Программа «Лыжи» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 7 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, а так же обучению одному из спортивных видов является ходьба на лыжах. **Актуальность.** Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лыжи» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую часть умение стоять и передвигаться различными способами на лыжах.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цели программы:

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у подростков отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ приобщение к занятиям по физической культуре, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность подростков во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием способов передвижения на лыжах и возможностью использовать их в своей будущей жизни;
- ✓ профилактика вредных привычек;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

Место программы внеурочной деятельности в учебном плане

Планирование работы кружкового объединения рассчитано на 1 занятие в неделю, всего 35 занятий. Данная программа внеурочной деятельности рассчитана на обучающихся 7-х классов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжной подготовке, их планирования и содержательного наполнения;
- Должны овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- Научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Научатся самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Должны овладеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Ценностные ориентиры:

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся в первой половине дня. Время занятий – 40 минут.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

Результатом практической деятельности по программе «Лыжи» можно считать следующие критерии:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся нет курящих детей.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Календарно - тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Дата
1	Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебнотренировочном занятии.	
2	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	
3	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.	
4	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.	
5	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	
6	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	
7	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях	
8	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростносиловых способностей и быстроты.	
9	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	
10	Значение и способы закаливания.	
11	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	
12	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	
13	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	
14	Обучение преодолению подъемов «елочкой»,	
15	Обучение торможению «плугом»	
16	Обучение преодолению подъемов «полуёлочкой»,	
17	Обучение преодолению подъемов ступающим шагом.	
18	Обучение преодолению подъемов скользящим шагом.	
19	Обучение преодолению подъемов беговым шагом.	
20	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	
21	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,.	
22	Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма	

23	Развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика	
24	Обучение технике спуска со склонов в высокой стойке	
25	Обучение технике спуска со склонов средней стойке.	
26	Обучение технике спуска со склонов низкой стойке.	
27	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростносиловых способностей и быстроты.	
28	Обучение торможению «упором», «поворотом».	
29	Обучение торможению соскальзыванием, падением.	
30	Обучение поворотам на месте и в движении.	
31	Знакомство с основными элементами конькового хода.	
32	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	
33	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростносиловых способностей и быстроты.	
34	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	
35	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростносиловых способностей и быстроты.	

Литература

Литература для учителя:

1. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
2. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
7. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
8. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.