



**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

**Программа курса внеурочной деятельности
«Лыжи»
(спортивно-оздоровительное направление)
для учащихся 8 класса
(14-15 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 8 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 части 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 8-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 физкультурнооздоровительной 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 закаляющих 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 на 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.