

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №8»

Принято: Решением
Педагогического совета
Протокол №1 от 27.08.2021г.

Утверждено: Приказом №178/1-Д от
30.08.2021г.

Директор МАОУ ПГО «СОШ №8»

_____ О.С.Петрова

Документ подписан электронной подписью

Срок действия сертификата

С 26.02.2021 до 26.02.2022

Серийный номер сертификата электронной подписи

603332450510203670830559428146817986133868575841

Образовательная программа
дополнительного образования
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

г. Полевской

2021 год

1. Комплекс основных характеристик образования при реализации дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки»

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. Возрастной период от 9 до 11 лет представляет собой качественно новый этап, в течение которого происходят значительные морфофункциональные изменения в организме ребенка. В это время весьма интенсивно развиваются все ткани, органы и функциональные системы организма. Внешне это проявляется в непрерывном изменении размеров и пропорций тела, в проявлении новых навыков, обогащении и разнообразии реакций на внешние воздействия. В связи с этим очень важно большое количество разнообразных движений с целью удовлетворения потребностей ребенка в постоянном движении.

Программа направлена на всестороннее гармоничное развитие ребенка. С использованием большого количества двигательных действий.

Цель данной программы: развитие физических качеств детей 9-11 лет.

Задачи:

- сформировать двигательные умения и навыки;
- развивать психофизические и двигательные способности;
- сформировать простейшие представления о физической культуре и спорте;
- сформировать культуру поведения при занятии физической культурой и спортом;
- развить физические качества ребенка;
- научить детей играть в подвижные игры;
- овладеть навыками передвижения на лыжах.

1.2. Объем дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Всего 68 часов в год. Временной период одного учебного занятия 45 минут. Возраст детей посещающих учебные занятия 9-11 лет.

1.3.Содержание дополнительной образовательной программы

Разучить подвижные игры: «Колдунишки», «Хвостики», «Зайцы в огороде», «Вышибалы», «Из обруча в обруч», «Перестрелка».

Обучить технике передвижения на лыжах, преодоления подъемов и спусков. Закрепить основы техники бега, прыжков, метаний, лазанья, подтягиваний. Развить Общие физические качества.

1.4.Планируемые результаты

К концу обучения дети будут демонстрировать следующие результаты.

Личностные: взаимодействовать в группе, развитие соревновательных навыков.

Метапредметные: применять полученные навыки в обыденной жизни.

Предметные: играть в подвижные игры с соблюдением правил, освоить технику прыжков, метаний, лазания, бега.

Освоить технику передвижения на лыжах, подъемов и спусков, научиться играть в подвижные игры на лыжах.

2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия
1	Инструктаж по техники безопасности. Знакомство с спортивным залом и инвентарем. Подвижная игра «Колдунишки».
2	Бег и ходьба. ОРУ. Подвижная игра «Колдунишки».
3	Медленный бег. ОРУ. Построение в одну шеренгу. Прыжки на скакалке. ОФП. Подвижная игра «Вышибалы».
4	Медленный бег. ОРУ. ОФП. Построение в одну шеренгу. Подвижная игра «Вышибалы».
5	Медленный бег. ОРУ. Построение в одну шеренгу. Прыжки на скакалке. ОФП. Подвижная игра из обруча в обруч, колдунишки.
6	Медленный бег. ОРУ. Построение в одну шеренгу. Прыжки на скакалке. ОФП. Подвижная игра из обруча в обруч, колдунишки.
7	Медленный бег. ОРУ. ОФП. Подтягивания на перекладине. Подвижная игра «Вышибалы».
8	Медленный бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания на перекладине. ОФП. Лазание по гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
9	Медленный бег. ОФП. ОРУ с гимнастическими палками. Метанию мяча. Подвижная игра хвостики.
10	Медленный бег. ОРУ с гимнастическими палками. ОФП. Метанию мяча. Подвижная игра ляпки с присядками, колдунишки, море волнуется раз.
11	Медленный бег. ОРУ с гимнастическими палками. Метанию мяча. ОФП. Подвижная игра хвостики, колдунишки, день и ночь.
12	Медленный бег. ОРУ с гимнастическими палками. Обучение метанию мяча. Подвижная игра ляпки с присядками, колдунишки, море волнуется раз.

13	Медленный бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания на перекладине. Специально -беговые упражнения Лазание по гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
14	Медленный бег. ОРУ. Построение в одну шеренгу. Прыжки на скакалке. Специально -беговые упражнения Подвижная игра из обруча в обруч, хвостики, колдунишки.
15	Медленный бег. ОРУ. Построение в одну шеренгу. Прыжки на скакалке. Подвижная игра из обруча в обруч, хвостики, колдунишки.
16	Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Полоса препятствий. Подвижные игры.
17	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Перестрелка»
18	Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Полоса препятствий. Подвижные игры.
19	Медленный бег. ОРУ. ОФП. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры.
20	Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Полоса препятствий. Подвижные игры.
21	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Перестрелка»
22	Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Полоса препятствий. Подвижные игры.
23	Медленный бег. ОРУ. ОФП. Повторение пройденных подвижных игр.
24	Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.
25	Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.
26	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице. Знакомство с лыжами. Ступающий шаг.
27	Ступающий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте.
28	Ступающий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте.

29	Ступающий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте.
30	Скользкий шаг. Подъем способом «Лесенка»
31	Скользкий шаг. Подъем способом «Лесенка»
32	Скользкий шаг. Подъем способом «Лесенка»
33	Скользкий шаг. Подъем способом «Елочка»
34	Скользкий шаг. Подъем способом «Елочка». Спуск в высокой стойке
35	Скользкий шаг. Подъем способом «Елочка». Спуск в высокой стойке
36	Скользкий шаг. Подъем способом «Елочка». Спуск в высокой стойке
37	Скользкий шаг. Подъем способом «Елочка». Спуск в высокой стойке. Повороты на месте.
38	Скользкий шаг. Подъем способом «Елочка». Спуск в высокой и низкой стойке.
39	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте.
40	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте. Спуски и подъемы. Эстафеты.
41	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте. Спуски и подъемы. Эстафеты.
42	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте. Спуски и подъемы. Эстафеты.
43	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте. Спуски и подъемы. Эстафеты.
44	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте. Спуски и подъемы. Эстафеты.
45	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте. Спуски и подъемы. Эстафеты.
46	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте. Спуски и подъемы. Подвижные игры на лыжах.
47	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте. Спуски и подъемы. Подвижные игры на лыжах.

48	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте. Спуски и подъёмы. Подвижные игры на лыжах.
49	Скользкий шаг. Передвижение на лыжах по стадиону.
50	Скользкий шаг. Работа рук во время движения. Повороты на месте. Спуски и подъёмы. Подвижные игры на лыжах.
51	Медленный бег. ОРУ с гимнастическими палками. ОФП. Метание мяча. Подвижная игра ляпки с присядками, колдунишки, море волнуется раз.
52	Медленный бег. ОРУ. Построение в одну шеренгу. Прыжки на скакалке. Подвижная игра из обруча в обруч, хвостики, колдунишки.
53	Медленный бег. ОРУ с гимнастическими палками. ОФП. Метание мяча. Подвижная игра ляпки с присядками, колдунишки, море волнуется раз.
54	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча в движении. Подвижные игры с мячом.
55	Бег и ходьба. ОРУ. Подвижная игра колдунишки.
56	Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры с мячом.
57	Медленный бег. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».
58	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Перестрелка»
59	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Перестрелка». Подвижные игра «Зайцы в огороде»
60	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Перестрелка»
61	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Перестрелка»
62	Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Полоса препятствий. Подвижные игры.

63	Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Полоса препятствий. Подвижные игры.
64	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Перестрелка»
65	Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Полоса препятствий. Подвижные игры.
66	Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Полоса препятствий. Подвижные игры.
67	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Перестрелка»
68	Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Полоса препятствий. Подвижные игры.

3. Список литературы

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005 - 72 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: Учебник - М : Советский спорт, 2003. - 464 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989-315с.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1998. - 331 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575841

Владелец Петрова Оксана Сергеевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022