**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования**

**Туруханский районный Центр детского творчества «Аист»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендована решением  методического совета  МКУ ДО ТР ЦДТ  Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МКУ ДО ТР ЦДТ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Макаренко С. И.  Приказ №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2019 – 2020 учебный год**

**«КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ»**

**Модуль «Лыжная подготовка »**

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 1

Название коллектива - «Начинающие лыжники»

Возраст обучающихся – 12-15 лет.

Составитель:

Педагог ДО

***Захарова И. В.***

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | **Направленность** дополнительной общеобразовательной программы | Физкультурно-спортивная |
| 2 | **Вид** (тип) дополнительной общеобразовательной программы | Модифицированная |
| 3 | **Уровень** дополнительной общеобразовательной программы | Начальное общее образование |
| 4 | **Особенности обучения** в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе (особенности реализации содержания в конкретном учебном году: подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с дополнительной общеобразовательной программой и т.д.) |  |
| 5 | **Особенности организации** образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием:   * количества учебных часов по программе; * количества учебных часов согласно расписанию; * информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений | Количество часов по программе – 144 часа |
| 6 | **Цель**  рабочей программы на текущий учебный год | укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей, |
| **7** | **Задачи** на конкретный учебный год для конкретной учебной группы | **-**  привитие устойчивого интереса к занятиям;  укрепление здоровья и закаливание организма;  всестороннее физическое развитие;  овладение основами техники способов передвижения на лыжах |
| 88 | **Режим занятий** в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа) | Режим занятий: 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в зале : 2 раза по 45 минут. Перерыв 10 минут. |
| 9 | **Формы занятий** и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий) | Формы занятий: групповые, индивидуальные |
| 11 | **Ожидаемые результаты** и способы определения их результативности в текущем учебном году (результаты и способы измерения результатов для конкретного года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации | Знать: правила по технике безопасности; правила лыжных соревнований; истории развития лыжного спорта; спортивную терминологию.  Уметь: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным ходами; овладеть свободным стилем ходы; спускаться более с высоких склонов с поворотами; участвовать в соревнованиях.  Способы измерения результатов: разнообразные контрольные испытания и тесты по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития  технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание учебного материала | Количество часов |
| 1-3 | Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка | 3 |
| 4-6 | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыж­ный спорт в России .Спортивные и подвижные игры | 3 |
| 7-9 | Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 3 |
| 10-12 | . Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка. | 3 |
| 13-15 | Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 3 |
| 16-18 | Общая физическая подготовка .Специальная физическая подготовка | 3 |
| 19-21 | Специальная физическая подготовка .Контрольные упражнения и соревнов**а**ния | 3 |
| 22-24 | Контрольные упражнения и соревнования.Общая физическая подготовка | 3 |
| 25-27 | Общая физическая подготовка | 3 |
| 28-30 | .Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов. | 3 |
| 31-33 | **.** Общая физическая подготовка | 3 |
| 34-36 | Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка | 3 |
| 37-39 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». | 3 |
| 40-42 | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. | 3 |
| 43-45 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 |
| 46-48 | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. | 3 |
| 49-51 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам  Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 3 |
| 52-54 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различным способом в дви­жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв (2 х 1).Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 3 |
| 55-57 | Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 3 |
| 58-60 | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .Имитация. Игра баскетбол. | 3 |
| 61-63 | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимна­стической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | 3 |
| 64-66 | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол. | 3 |
| 67-69 | Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитию физических качеств. | 3 |
| 70-72 | Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | 3 |
| 73-75 | Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. | 3 |
| 76-78 | . Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка | 3 |
| 79-81 | Контрольные упражнения и соревнования**.** Техническая подготовка | 3 |
| 82-84 | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания. | 3 |
| 85-87 | Значение правильной техники для достижения высоких спортив­ных результатов. Общая физическая подготовка | 3 |
| 88-90 | Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. .Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 |
| 91-93 | Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Контрольные упражнения и соревнования | 3 |
| 94-96 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. .Популярность лыжных гонок в России. Бег1000м. | 3 |
| 97-99 | . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. Специальная физическая подготовка | 3 |
| 100-102 | Зна­чение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.Бег1000м | 3 |
| 103-105 | Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка | 3 |
| 106-108 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготов­ленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) | 3 |
| 109-111 | Личная гигиена спортсмена. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств бег1000м | 3 |
| 112-114 | . Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств Бег1000м. Специальная физическая подготовка. | 3 |
| 115-117 | !». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.Бег1200м | 3 |
| 118-120 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег1200м. | 3 |
| 121-123 | Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «.Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 3 |
| 124-126 | Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учеб­но-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Дистанция2км. | 3 |
| 127-129 | . Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» . Дистанция2км. | 3 |
| 130-132 | . Правила обращения с лыжами и лыжны­ми палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция2км. | 3 |
| 133-135 | Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень Дистанция2км. | 6 |
| 136-144 | Индивидуальный выбор лыж­ного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция3км. | 6 |

**Учебно-методические средства обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Краткое описание **заданий** (темы проектов и исследований, сочинений и наблюдений, игр и т.д.); | Задания по изучению лыжных ходов: 1. Ходьба без палок; 2. Попеременный двухшажный ход; 3. Одновременный двушажный ход; 4. Одновременный одношажный ход; 5. Одновременный бесшажный ход; 6. Попеременный четырехшажный ход; 7. Коньковый ход-одновременный двухшажный. |
| Перечень **материалов по работе с детским коллективом** (методики диагностики уровня развития личности, сформированности коллектива, сценарии коллективных мероприятий и дел, игровые методики); | Спортивные кружки и секции (М. Просвещение, 1986г.); Программа для секции коллективов физкультуры «Лыжный спорт» Изд. «Физкультура и спорт» М. 1976г. |
| Список **литературы** | Авторская программа по физической культуре для 1-11 классов с опережающими сроками обучения (1999г.) С.Г.Куликов.  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М. Просвещение, 2005г. |