****

# Пояснительная записка

Рабочая программа для учебной группы начальной подготовки «Лыжная подготовка» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730), учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2013г. № 111 ― «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной про­граммы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

**Назначение программы:** укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному развитию, овладение школой движений, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.

На основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в лыжной подготовке,достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Актуальность** и перспективность программы.

Двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок – лыжная подготовка. Занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект.

В первый год обучения по лыжной подготовке ведется работа на развитие равновесия и координации движения рук и ног. Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота, спуска с горы, подъем в гору «лесенкой» и «елочкой». Участие в школьных соревнованиях.

Во второй год обучения значительная часть учебного времени отводится обучению скользящему шагу, спуску с горы, развивать динамическое равновесие. Изучается разнообразие техники лыжного хода, торможение и повороты, преодоление подъемов и спусков. Общие гигиенические требования к режиму дня с учетом тренировочных занятий.

**Новизна** данной программы состоит в том, что полностью включает в себя содержание раздела «Лыжная подготовка» национально-регионального компонента по предмету «Физическая культура». Кроме того, используются народные и национальные игры, позволяющие обеспечить учебный процесс с учетом народных традиций, индивидуальных способностей детей, создающих условия по воспитанию подрастающего поколения на национальных особенностях культурного наследия народа коми.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение лыжной подготовкой.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

-укрепление здоровья

-овладение школой движений

-привлечение к регулярным занятиям спортом.

-воспитание интереса к национальным видам спорта.

**Возрастная** группа учащихся, на которых ориентированы занятия – 7-10 лет.

**Планируемые результаты освоения программы**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

-формирование знаний о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

-спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия лыжной подготовкой  свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

# 1 класс

Учащиеся должны **уметь:**

-передвигаться на лыжах скользящим шагом;

-держать равновесие ,передвигаться на лыжах змейкой;

-выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении;

-спускаться на пологих склонах в основной стойке;

-подниматься в подъем «лесенкой» и «елочкой»;

-участвовать в соревнованиях на 500-1000 метров;

-знать правила по технике безопасности;

-знать правила соревнований;

-знать историю развития лыжного спорта.

**2 класс**

По результатам 2 года обучения учащиеся должны ***уметь:***

* выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах;
* передвигаться на лыжах попеременным двушажным и одновременным двушажным и одношажным ходами;
* владеть переходом с одного хода на другой;
* спускаться на пологих склонах в низкой, основной и высокой стойках;
* выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении, "упором";
* участвовать на школьных соревнованиях;

## знать:

* правила лыжных соревнований;
* о влиянии и условиях, правилах выполнения упражнений с лыжами и на лыжах;
* об истории развития лыжного спорта, о достижениях олимпийцев-земляков по лыжным гонкам;
* спортивную терминологию;

## иметь:

* иметь навыки по смазке лыж;
* приросты показателей развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

# 3 класс

По результатам 3 года обучения учащиеся должны

## уметь:

* передвигаться на лыжах попеременным двушажным и одновременным двушажным и одношажным ходами;
* владеть переходом с одного хода на другой;
* спускаться на пологих склонах в низкой, основной стойках, торможение «плугом»
* выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении, "упором";
* участвовать на школьных соревнованиях

## знать:

* правила лыжных соревнований;
* о влиянии и условиях, правилах выполнения упражнений с лыжами и на лыжах;
* об истории развития лыжного спорта, о достижениях олимпийцев-земляков по лыжным гонкам;
* спортивную терминологию;

## иметь:

* иметь навыки по смазке лыж;
* приросты показателей развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

**4класс**

По результатам 4 года обучения учащиеся должны ***уметь:***

* + передвигаться на лыжах попеременным и одновременным ходами;
	+ овладеть свободный стиль хода;
	+ спускаться более с высоких склонов с поворотами;
	+ участвовать на школьных и районных соревнованиях;

## знать:

* правила лыжных соревнований;
* истории развития лыжного спорта;
* спортивную терминологию;

## иметь:

* иметь навыки по смазке лыж;
* углубленные представления о технике передвижения на лыжах;
* приросты показателей развития общей выносливости;
* показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

**Содержание направления внеурочной деятельности**

# Учебно-тематический план 1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень основных разделов | Количество часов | Перечень универсальныхдействий |
| всего | теория | практика |  |
| 1 | Лыжная подготовка | 17 | 3 | 14 | Скользящий шаг, переступы, подъем«елочкой»,«лесенкой», спуск в основной стойке. |
| 2 | Общая физическая подготовка. Игры | 17 | 3 | 14 | бег, ходьба, общеразвивающ ие упражнения, игры-эстафеты, игры с мячом,скакалка, обруч. |
|  | **Итого:** | **34** | **6** | **28** |  |

* 1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень основных разделов | Количество часов | Перечень универсальныхдействий |
| всего | теория | практика |  |
| 1 | Лыжная подготовка | 18 | 2 | 16 | Скользящий шаг, переступы, техника попеременного хода, подъем«елочкой»,«лесенкой», спуск в основнойи низкой стойке |
| 2 | Общая физическая подготовка. Игры | 16 | 4 | 12 | Техника метания мяча надальность, в цель. Прыжки с разбега |
|  | **Итого:** | **34** | **6** | **28** |  |

* 1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень основных разделов | Количество часов | Перечень универсальныхдействий |
| всего | теория | практика |  |
| 1 | Лыжная подготовка | 18 | 3 | 15 | Скользящий шаг, переступы, техника попеременного и одновременного хода, подъем«елочкой»,«лесенкой»,спуск в основной и низкой стойке |
| 2 | Общая физическая | 16 | 2 | 14 | Техника бега и |
|  | подготовка. Игры |  |  |  | ходьбы, |
|  |  |  |  |  | общеразвиваю- |
|  |  |  |  |  | щие упражнения. |
|  |  |  |  |  | Техника метания |
|  |  |  |  |  | мяча на |
|  |  |  |  |  | дальность, в |
|  |  |  |  |  | цель. Прыжки с |
|  |  |  |  |  | разбега. Играть в |
|  |  |  |  |  | спортивные и |
|  |  |  |  |  | подвижные игры |
|  | **Итого:** | **34** | **5** | **29** |  |

* 1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень основных разделов | Количество часов | Перечень универсальныхдействий |
| всего | теория | практика |  |
| 1 | Лыжная подготовка | 20 | 2 | 18 | Скользящий шаг, переступы, техника попеременного и одновременного хода, конькового хода, подъем«елочкой»,«лесенкой», спуск в основной и низкой стойке |
| 2 | Общая физическая подготовка. Игры | 14 | 4 | 10 | Техника бега и ходьбы, общеразвиваю- щие упражнения. Техника метания мяча надальность, в цель. Прыжки с разбега. Играть вспортивные и подвижные игры |
|  | **Итого:** | **34** | **6** | **28** |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № заняти я | Наименование разделов, тема занятий  | Кол- во часов | Основные виды внеурочнойдеятельности обучающихся |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **17** |  |
| 1 | Правила по ТБ.на занятиях. Ходьба, бег, ОРУ (общеразвивающие упражнения). Игра:« По местам». | 1 | Разминка, игра на внимательность. |
| 2 | Ходьба, бег, ОРУ. Игры: «Салки», «Конники и спортсмены». | 1 | Игры навнимательность и быстроту. |
| 3 | Ходьба, бег, ОРУ. Игры: «Конники испортсмены», «По местам». | 1 | Ходьба, бег сзаданиями. |
| 4 | Ходьба, бег, ОРУ. Беседа: «Режим дня».Игры: «Салки», «Слушай сигнал». | 1 | Режим дня,личная гигиена. |
| 5 | Ходьба, бег, ОРУ. Специальные беговыеупражнения в виде эстафет. | 1 | Техника бега подистанции. |
| 6 | Ходьба, бег, ОРУ. Техника прыжка в длинус места. Игры: «Салки», «По местам». | 1 | Учимся прыгать вдлину с места. |
| 7 | Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки в длину с места. Игры: «Салки», «Линейная эстафета». | 1 | Бег по обозначеннымдорожкам. |
| 8 | Ходьба, бег, ОРУ. Ознакомить с техникой метания мяча. Игра: «Попрыгунчики-воробушки». | 1 | Знакомство со«школой мяча». |
| 9 | Ходьба, бег, ОРУ. Закрепить технику метания мяча. Прыжки в длину. Игра:«Попрыгунчики-воробушки». | 1 | Игра с прыжками в длину с места. |
| 10 | Ходьба, бег, ОРУ. Метание мяча в цель.Игры: «Снайперы», «Волк во рву». | 1 | Навыки держанияи метания мяча. |
| 11 | Ходьба, бег, ОРУ. Техника челночного бега. Игра: «По грибы». | 1 | Учимся бежать, выполнять оста-новку, поворот. |
| 12 | Ходьба, бег, ОРУ. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Игра: «Совушка». | 1 | Развиваем силу, ловкость,быстроту. |
| 13 | Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки через длиннуюскакалку. Ознакомление с ведением мяча. Игра: «Совушка». | 1 | Ведение мячаправой или левой рукой. |
| 14 | Ходьба, бег, ОРУ. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра: «Давайтепознакомимся». | 1 | Игра с ловлей и передачей мяча. |
| 15 | Ходьба, бег, ОРУ. Игры – эстафеты с мячом. | 1 | Совершенствуем технику ведения, ловли и передачимяча. |
| 16 | Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки через скакалку. | 1 | Игры на |
|  | Обручи. Игры: «Совушка», «Укротительмяча». |  | ловкость,быстроту. |
| 17 | Ходьба, бег, ОРУ. Эстафеты с применениемскакалки, обруча, мяча. | 1 | Игры-эстафеты смячом,обручем,. |
|  | **Лыжная подготовка** | **17** |  |
| 18 | Правила по ТБ на лыжах. Требования к одежде и обуви лыжника, об инвентаре. Имитация передвижения на лыжахскользящим шагом. | 1 | Правила по техникебезопасности на лыжах. |
| 19 | Беседа «О лыжном спорте». Скользящий шаг. | 1 | Имитация скользящегошага. |
| 20 | Разминка без лыж. Самостоятельноенадевание лыж. Скользящий шаг. | 1 | Стойка лыжника. |
| 21 | Скользящий шаг, повороты с переступанием. | 1 | Ступающим шагом делаемповорот. |
| 22 | Повороты на месте вокруг пяток лыж. | 1 | Переступы на месте с поднима-нием носков лыж. |
| 23 | Повороты на месте вокруг носков лыж. | 1 | Переступы на месте с поднима-нием пяток лыж. |
| 24 | Ходьба по лыжне «змейкой». | 1 | Обходим флажкис переступами. |
| 25 | Подъем на склон «лесенкой». | 1 | Переступы вверхбоком. |
| 26 | Скользящие шаги (руки за спину) с акцентом на приседание и отталкивание. | 1 | Учимся делать толчок ногой искользить. |
| 27 | Скользящие шаги (руки за спину) с переносом веса тела то на одну, то надругую ногу. | 1 | Скользим как можно дольше. |
| 28 | Скольжение на согнутых ногах посленебольшого разбега. | 1 | Скользим послетолчка. |
| 29 | Скользящий шаг с активной работой рук. | 1 | Кординациядвижений рук и ног. |
| 30 | Скольжение на одной лыже, отталкиваниевторой ногой от снега без лыжи. | 1 | Игра ссамокатами. |
| 31 | Игры-эстафеты на лыжах. Контрольная-1км. | 1 | Скоростнаятренировка. |
| 32 | Совершенствовать технику передвиженияскользящим шагом с палками. | 1 | Скользящий шаг. |
| 33 | Ознакомить с техникой спуска в низкойстойке и подъема «елочкой». | 1 | Низкая посадкана спуске |
| 34 | Совершенствовать технику спуска в низкой стойке и подъема «елочкой» и ступающимшагом. | 1 | Пятки лыж вместе, носкиврозь. |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № зан ятия | Наименование разделов, тема занятий  | Кол- во часов | Основные виды внеурочнойдеятельности обучающихся |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **11** |  |
| 1 | Правила по ТБ на занятиях.Игры: «Салки»,«Догони». | 1 | Разминка, игра навнимательность. |
| 2 | Игры: «Догони», «Конники и спортсмены». | 1 | Игры навнимательность и быстроту. |
| 3 | ОФП. Прыжки, метание мяча. Игра:«Снайперы». | 1 | Прыжки сметанием мяча |
| 4 | Беседа: «Режим дня».Игра: «Снайперы». | 1 | Беседа, игра наметкость |
| 5 | Игры: «Снайперы», «Догони». | 1 | Игры на меткостьи быстроту |
| 6 | ОФП.Специальные беговые упражнения ввиде эстафет. | 1 | Техника бега подистанции. |
| 7 | ОФП.Техника челночного бега.Игры: «По грибы», «Снайперы». | 1 | Бег, остановка,поворот. |
| 8 | ОФП.Игра в «футбол». | 1 | Игра на быстроту |
| 9 | ОФП.Эстафеты с применением скакалки,обруча,мяча. | 1 | Игры-эстафеты |
| 10 | Игры: «Снайперы», «Меткий стрелок». | 1 | Игры наметкость. |
| 11 | ОФП.Игра в «футбол», эстафеты. | 1 | Игры-эстафеты |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| 12 | Правила по ТБ на лыжах. Беседа: «О лыжномспорте».Техника скользящего шага. | 1 | Скользящий шаг |
| 13 | Скользящий шаг, повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. | 1 | Повороты на месте вокругпяток лыж |
| 14 | Скользящий шаг, повороты на месте вокруг носков лыж. | 1 | Повороты на месте вокругносков лыжи |
| 15 | Повторить технику спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. | 1 | Обучение технике спуска внизкой стойке |
| 16 | Игры-эстафеты на лыжах. | 1 | Игры-эстафеты |
| 17 | Скользящий шаг без лыжных палок. | 1 | Скользящий шагбез палок |
| 18 | Техника спуска в низкой и основной стойке. | 1 | Обучение низкойи основнойстойке |
| 19 | Беседа: «Зимние олимпийские игры».Катание с горочки. | 1 | Зимние игры |
| 20 | Контрольная - 1 км.Отталкивание двумя палками одновременно. | 1 | Итоговаяконтрольная |
| 21 | Зимние игры на улице. | 1 | Игры на ловкость |
| 22 | Скользящий шаг.Катание с горки. | 1 | Скользящий шаг |
| 23 | Эстафеты – игры на лыжах. | 1 | Игры-эстафеты |
| 24 | Контрольная- 1 км.Катание с горки. | 1 | Итоговаяконтрольная |
| 25 | Скользящий шаг, переступы на поворотах. | 1 | Скользящий шаг |
| 26 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Работа по техникедвухшажного хода |
| 27 | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Работа по техникедвухшажного хода |
| 28 | Игры на лыжах. | 1 | Игры-эстафеты |
| 29 | Техника спуска и подъѐма. | 1 | Спуск и подъемна склон |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **5** |  |
| 30 | ОФП. Игры: «Воробьи и ловушка»,«Снайперы». | 1 | Игры на меткостьи быстроту |
| 31 | ОФП. Метание мяча на меткость. | 1 | Метание наметкость. |
| 32 | ОФП. Прыжки в длину с места, игры. | 1 | Толчок, полѐт,приземление. |
| 33 | ОФП. Контрольная- 1000 м- бег, отжимание. | 1 | Итоговый зачѐт |
| 34 | ОФП. Эстафеты – игры. | 1 | Игры-эстафеты |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № зан ятия | Наименование разделов, тема занятий  | Кол- во часов | Основные виды внеурочнойдеятельности обучающихся |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **10** |  |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. в спортзале и на спортплощадке. ОФП (общая физическаяподготовка). Игра «Салки», «Снайперы» | 1 | Разминка, игра на внимательность |
| 2 | ОФП. Игры: «Кто дальше», «Охотники иутки» | 1 | Игры с мячом |
| 3 | Бег с ходьбой. ОУУ (общеукрепляющие упражнения). Игры: «Охотники и утки»,«Меткий стрелок» | 1 | Игры на точность |
| 4 | ОФП. Игры: «Снайперы», «Салки» | 1 | Игры набыстроту |
| 5 | Бег с ходьбой по пересеченной местности.ОУУ-10мин. Футбол | 1 | Правила игры,передачи мяча |
| 6 | ОФП. Специальные беговые упражнения ввиде эстафет | 1 | Техника бега подистанции |
| 7 | ОФП. Игры: «Салка и мяч», «Мяч среднему» | 1 | Игры сбаскетбольным мячом |
| 8 | ОФП. Эстафеты с применением скакалки,обруча, мяча | 1 | Игры-эстафеты |
| 9 | Развитие скоростных качеств. Эстафеты | 1 | Ускорения на короткихотрезках |
| 10 | ОФП. Игры: «Снайпер», «15 попаданий» | 1 | Игры с мячом наточность |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности налыжах. Скользящий шаг | 1 | Техникаскользящего шага |
| 12 | Беседа: «Требования к одежде и обуви»Лыжная подготовка. Работа над равновесием | 1 | Упражнения наравновесие |
| 13 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.Работа без лыжных палок | 1 | Скользящий шагбез палок |
| 14 | Лыжная подготовка. Переступание на месте | 1 | Повороты на месте влево,вправо |
| 15 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры | 1 | Игры на лыжах |
| 16 | Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах змейкой | 1 | Повороты между лыжнымипалками |
| 17 | Лыжная подготовка. Открытие лыжногосезона | 1 | Соревнования |
| 18 | Беседа: «История развития лыжного спорта». Лыжная подготовка. Катание смаленькой горки | 1 | Обучение технике спуска |
| 19 | Лыжная подготовка. Подъем « Лесенкой» | 1 | Техника подъема«Лесенкой» |
| 20 | Лыжная подготовка. Подъем «Ёлочкой» | 1 | Техника подъема«Ёлочкой» |
| 21 | Лыжная подготовка. Скользящий попеременный ход | 1 | Скольжение попеременно наодной ноге |
| 22 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры | 1 | Игры на лыжах |
| 23 | Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход | 1 | Толчок двумяпалками одновременно |
| 24 | Эстафеты с применением одновременного ипопеременного ходов | 1 | Применяем обахода |
| 25 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.Работа без лыжных палок | 1 | Работа натехнику |
| 26 | Лыжная подготовка. Ходьба на лыжахзмейкой | 1 | Обходим флажкис переступанием |
| 27 | Закрытие лыжного сезона | 1 | Итоговаяконтрольная |
| 28 | Лыжная подготовка. Катание с горки | 1 | Правильно держатьравновесие |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **6** |  |
| 29 | ОФП. Игры: «Пионербол», « Футбол» | 1 | Игры поправилам |
| 30 | ОФП. Игры: «Метко в цель», «Совушка» | 1 | Метание мяча вцель. |
| 31 | Беседа: «Лыжники-земляки, чемпионы олимпийских игр». Метание мяча надальность, прыжки в длину | 1 | Развиваем силу, ловкость,точность. |
| 32 | ОФП. Эстафеты-игры с мячом | 1 | Игры сбаскетбольными мячами |
| 33 | ОФП. Игры: «Пионербол», «Охотники иутки» | 1 | Игры поправилам |
| 34 | Бег с ходьбой. ОРУ-10мин. Контрольная:1000м, отжимание, метание мяча | 1 | Итоговый зачет |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов, тема занятий  | Кол-во часов | Основные виды внеурочнойдеятельности обучающихся |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **9** |  |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. в спортзале и на спортплощадке. ОФП (общая физическаяподготовка). Игры. | 1 | Разминка, игра на внимательность |
| 2 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом |
| 3 | Бег с ходьбой. ОУУ (общеукрепляющиеупражнения). Игры. | 1 | Общеукрепляющие упражнения |
| 4 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом наточность |
| 5 | Бег с ходьбой по пересеченной местности.ОУУ-10мин. Футбол. | 1 | Правила игры,передачи мяча |
| 6 | Игровая. | 1 | Игры с мячом наточность |
| 7 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом наметкость |
| 8 | Игровая. | 1 | Игры с мячом |
| 9 | Развитие скоростных качеств. Эстафеты. | 1 | Ускорения накоротких отрезках |
|  | **Лыжная подготовка** | **20** |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ на лыжах. Лыжнаяподготовка. Скользящий шаг. | 1 | Техникаскользящего шага |
| 11 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | 1 | Упражнения наравновесие |
| 12 | Беседа: «Требования к одежде и обуви»Лыжная подготовка. Работа над равновесием. | 1 | Скользящий шаг без палок |
| 13 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Работа без лыжных палок. | 1 | Повороты на месте влево,вправо |
| 14 | Лыжная месте. | подготовка. | Переступание | на | 1 | Повороты между лыжнымипалками |
| 15 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры. | 1 | Игры на лыжах |
| 16 | Лыжная подготовка. Ходьба на лыжахзмейкой. | 1 | Обходим флажкис переступанием |
| 17 | Лыжная подготовка. Открытие лыжногосезона. | 1 | Соревнования |
| 18 | Беседа: «История развития лыжногоспорта». Лыжная подготовка. Катание с маленькой горки. | 1 | Обучение технике спуска |
| 19 | Лыжная подготовка. Свободный стиль. | 1 | Обучение техникесвободного стиля |
| 20 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры с | 1 | Техника |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | применением свободного стиля. |  | свободного стиля |
| 21 | Лыжная подготовка. Подъем «ѐлочкой». | 1 | Техника подъема«Ёлочкой» |
| 22 | Лыжная подготовка. Скользящийпопеременный ход. | 1 | Скользящий шаг |
| 23 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры. | 1 | Игры на лыжах |
| 24 | Лыжная подготовка. Одновременныйбесшажный ход. | 1 | Применениеходов |
| 25 | Эстафеты с применением одновременногои попеременного ходов. | 1 | Применениеходов |
| 26 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.Работа без лыжных палок. | 1 | Скользящий шагбез палок |
| 27 | Лыжная подготовка. Ходьба на лыжахзмейкой. | 1 | Обходим флажкис переступанием |
| 28 | Закрытие лыжного сезона. | 1 | Итоговаяконтрольная |
| 29 | Лыжная подготовка. Катание с горки. | 1 | Правильнодержать равновесие |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **5** |  |
| 30 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом наметкость |
| 31 | Игровая. | 1 | Игры на меткость |
| 32 | Беседа: «Лыжники-земляки, чемпионы олимпийских игр. | 1 | Беседа о лыжниках-земляках |
| 33 | Эстафеты-игры. | 1 | Игры сбаскетбольными мячами |
| 34 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом наметкость |