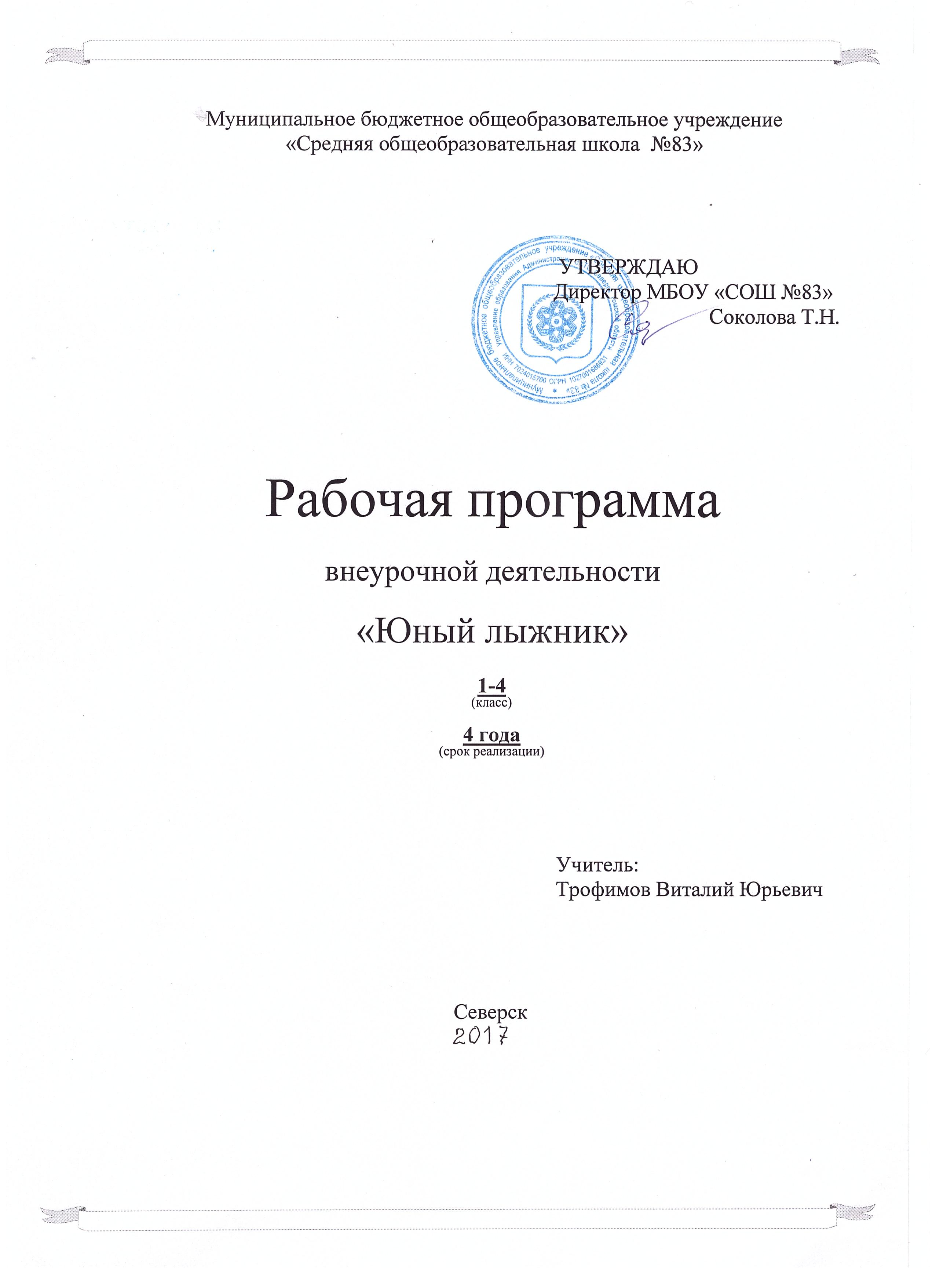
****

# 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 универсальных  действий |
| 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 универсальных  действий |
| всего | теория | практика |  |
| 1 | Лыжная подготовка | 18 | 2 | 16 | Скользящий шаг, переступы, техника попеременного хода, подъем  «елочкой»,  «лесенкой», спуск в основной  и низкой стойке |
| 2 | Общая физическая подготовка. Игры | 16 | 4 | 12 | Техника метания мяча на  дальность, в цель. Прыжки с разбега |
|  | **Итого:** | **34** | **6** | **28** |  |

* 1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень основных разделов | Количество часов | | | Перечень универсальных  действий |
| 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 универсальных  действий |
| 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 на  дальность, в цель. Прыжки с разбега. Играть в  спортивные и подвижные игры |
|  | **Итого:** | **34** | **6** | **28** |  |

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

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № зан  яти я | | Наименование разделов, тема занятий | Кол- во часов | | Основные виды внеурочной  деятельности 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 на  внимательность и быстроту. |
| 3 | | Ходьба, бег, ОРУ. Игры: «Конники и  спортсмены», «По местам». | 1 | | Ходьба, бег с  заданиями. |
| 4 | | Ходьба, бег, ОРУ. Беседа: «Режим дня».  Игры: «Салки», «Слушай сигнал». | 1 | | Режим дня,  личная гигиена. |
| 5 | | Ходьба, бег, ОРУ. Специальные беговые  упражнения в виде эстафет. | 1 | | Техника бега по  дистанции. |
| 6 | | Ходьба, бег, ОРУ. Техника прыжка в длину  с места. Игры: «Салки», «По местам». | 1 | | Учимся прыгать в  длину с места. |
| 7 | | Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки в длину с места. Игры: «Салки», «Линейная эстафета». | 1 | | Бег по обозначенным  дорожкам. |
| 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 держания  и 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,быстрот  у. |
| 13 | | Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки через длинную  скакалку. Ознакомление с ведением мяча. Игра: «Совушка». | 1 | | Ведение мяча  правой или левой рукой. |
| 14 | | Ходьба, бег, ОРУ. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра: «Давайте  познакомимся». | 1 | | Игра с ловлей и передачей мяча. |
| 15 | | Ходьба, бег, ОРУ. Игры – эстафеты с мячом. | 1 | | Совершенствуем технику ведения, ловли и передачи  мяча. |
| 16 | | Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки через скакалку. | 1 | | Игры на |
|  | Обручи. Игры: «Совушка», «Укротитель  мяча». | |  | ловкость,  быстроту. | | |
| 17 | Ходьба, бег, ОРУ. Эстафеты с применением  скакалки, обруча, мяча. | | 1 | Игры-эстафеты с  мячом,обручем,. | | |
|  | **Лыжная подготовка** | | **17** |  | | |
| 18 | Правила по ТБ на лыжах. Требования к одежде и обуви лыжника, об инвентаре. Имитация передвижения на лыжах  скользящим шагом. | | 1 | Правила по технике  безопасности на лыжах. | | |
| 19 | Беседа «О лыжном спорте». Скользящий шаг. | | 1 | Имитация скользящего  шага. | | |
| 20 | Разминка без лыж. Самостоятельное  надевание лыж. Скользящий шаг. | | 1 | Стойка лыжника. | | |
| 21 | Скользящий шаг, повороты с переступанием. | | 1 | Ступающим шагом делаем  поворот. | | |
| 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 флажки  с переступами. | | |
| 25 | Подъем на склон «лесенкой». | | 1 | Переступы вверх  боком. | | |
| 26 | Скользящие шаги (руки за спину) с акцентом на приседание и отталкивание. | | 1 | Учимся делать толчок ногой и  скользить. | | |
| 27 | Скользящие шаги (руки за спину) с переносом веса тела то на одну, то на  другую ногу. | | 1 | Скользим как можно дольше. | | |
| 28 | Скольжение на согнутых ногах после  небольшого разбега. | | 1 | Скользим после  толчка. | | |
| 29 | Скользящий шаг с активной работой рук. | | 1 | Кординация  движений рук и ног. | | |
| 30 | Скольжение на одной лыже, отталкивание  второй ногой от снега без лыжи. | | 1 | Игра с  самокатами. | | |
| 31 | Игры-эстафеты на лыжах. Контрольная-1  км. | | 1 | Скоростная  тренировка. | | |
| 32 | Совершенствовать технику передвижения  скользящим шагом с палками. | | 1 | Скользящий шаг. | | |
| 33 | Ознакомить с техникой спуска в низкой  стойке и подъема «елочкой». | | 1 | Низкая посадка  на спуске | | |
| 34 | Совершенствовать технику спуска в низкой стойке и подъема «елочкой» и ступающим  шагом. | | 1 | Пятки лыж вместе, носки  врозь. | | |

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

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № зан яти  я | Наименование разделов, тема занятий | Кол- во часов | Основные виды внеурочной  деятельности обучающихся |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **11** |  |
| 1 | Правила по ТБ на занятиях.Игры: «Салки»,  «Догони». | 1 | Разминка, игра на  внимательность. |
| 2 | Игры: «Догони», «Конники и спортсмены». | 1 | Игры на  внимательность и быстроту. |
| 3 | ОФП. Прыжки, метание мяча. Игра:  «Снайперы». | 1 | Прыжки с  метанием мяча |
| 4 | Беседа: «Режим дня».Игра: «Снайперы». | 1 | Беседа, игра на  меткость |
| 5 | Игры: «Снайперы», «Догони». | 1 | Игры на меткость  и быстроту |
| 6 | ОФП.Специальные беговые упражнения в  виде эстафет. | 1 | Техника бега по  дистанции. |
| 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 на  меткость. |
| 11 | ОФП.Игра в «футбол», эстафеты. | 1 | Игры-эстафеты |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| 12 | Правила по ТБ на лыжах. Беседа: «О лыжном  спорте».Техника скользящего шага. | 1 | Скользящий шаг |
| 13 | Скользящий шаг, повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. | 1 | Повороты на месте вокруг  пяток лыж |
| 14 | Скользящий шаг, повороты на месте вокруг носков лыж. | 1 | Повороты на месте вокруг  носков лыжи |
| 15 | Повторить технику спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. | 1 | Обучение технике спуска в  низкой стойке |
| 16 | Игры-эстафеты на лыжах. | 1 | Игры-эстафеты |
| 17 | Скользящий шаг без лыжных палок. | 1 | Скользящий шаг  без палок |
| 18 | Техника спуска в низкой и основной стойке. | 1 | Обучение низкой  и основной  стойке |
| 19 | Беседа: «Зимние олимпийские игры».  Катание с горочки. | 1 | Зимние игры |
| 20 | Контрольная - 1 км.  Отталкивание двумя палками одновременно. | 1 | Итоговая  контрольная |
| 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 | Итоговая  контрольная |
| 25 | Скользящий шаг, переступы на поворотах. | 1 | Скользящий шаг |
| 26 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Работа по технике  двухшажного хода |
| 27 | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Работа по технике  двухшажного хода |
| 28 | Игры на лыжах. | 1 | Игры-эстафеты |
| 29 | Техника спуска и подъѐма. | 1 | Спуск и подъем  на склон |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **5** |  |
| 30 | ОФП. Игры: «Воробьи и ловушка»,  «Снайперы». | 1 | Игры на меткость  и быстроту |
| 31 | ОФП. Метание мяча на меткость. | 1 | Метание на  меткость. |
| 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 яти  я | Наименование разделов, тема занятий | | Кол- во часов | | | Основные виды внеурочной  деятельности обучающихся |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | | **10** | | |  |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. в спортзале и на спортплощадке. ОФП (общая физическая  подготовка). Игра «Салки», «Снайперы» | | 1 | | | Разминка, игра на внимательность |
| 2 | ОФП. Игры: «Кто дальше», «Охотники и  утки» | | 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 на  быстроту |
| 5 | Бег с ходьбой по пересеченной местности.  ОУУ-10мин. Футбол | | 1 | | | Правила игры,  передачи мяча |
| 6 | ОФП. Специальные беговые упражнения в  виде эстафет | | 1 | | | Техника бега по  дистанции |
| 7 | ОФП. Игры: «Салка и мяч», «Мяч среднему» | | 1 | | | Игры с  баскетбольным мячом |
| 8 | ОФП. Эстафеты с применением скакалки,  обруча, мяча | | 1 | | | Игры-эстафеты |
| 9 | Развитие скоростных качеств. Эстафеты | | 1 | | | Ускорения на коротких  отрезках |
| 10 | ОФП. Игры: «Снайпер», «15 попаданий» | | 1 | | | Игры с мячом на  точность |
|  | **Лыжная подготовка** | | **18** | | |  |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности на  лыжах. Скользящий шаг | | 1 | | | Техника  скользящего шага |
| 12 | Беседа: «Требования к одежде и обуви»  Лыжная подготовка. Работа над равновесием | | 1 | | | Упражнения на  равновесие |
| 13 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.  Работа без лыжных палок | | 1 | | | Скользящий шаг  без 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 лыжными  палками |
| 17 | Лыжная подготовка. Открытие лыжного  сезона | | 1 | | | Соревнования |
| 18 | | Беседа: «История развития лыжного спорта». Лыжная подготовка. Катание с  маленькой 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 на  одной ноге | | |
| 22 | | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры | | 1 | Игры на лыжах | | |
| 23 | | Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход | | 1 | Толчок двумя  палками одновременно | | |
| 24 | | Эстафеты с применением одновременного и  попеременного ходов | | 1 | Применяем оба  хода | | |
| 25 | | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.  Работа без лыжных палок | | 1 | Работа на  технику | | |
| 26 | | Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах  змейкой | | 1 | Обходим флажки  с переступанием | | |
| 27 | | Закрытие лыжного сезона | | 1 | Итоговая  контрольная | | |
| 28 | | Лыжная подготовка. Катание с горки | | 1 | Правильно держать  равновесие | | |
|  | | **Общая физическая подготовка. Игры** | | **6** |  | | |
| 29 | | ОФП. Игры: «Пионербол», « Футбол» | | 1 | Игры по  правилам | | |
| 30 | | ОФП. Игры: «Метко в цель», «Совушка» | | 1 | Метание мяча в  цель. | | |
| 31 | | Беседа: «Лыжники-земляки, чемпионы олимпийских игр». Метание мяча на  дальность, прыжки в длину | | 1 | Развиваем силу, ловкость,  точность. | | |
| 32 | | ОФП. Эстафеты-игры с мячом | | 1 | Игры с  баскетбольными мячами | | |
| 33 | | ОФП. Игры: «Пионербол», «Охотники и  утки» | | 1 | Игры по  правилам | | |
| 34 | | Бег с ходьбой. ОРУ-10мин. Контрольная:  1000м, отжимание, метание мяча | | 1 | Итоговый зачет | | |

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

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занят  ия | Наименование разделов, тема занятий | | | | Кол-во часов | Основные виды внеурочной  деятельности обучающихся |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | | | | **9** |  |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. в спортзале и на спортплощадке. ОФП (общая физическая  подготовка). Игры. | | | | 1 | Разминка, игра на внимательность |
| 2 | ОФП. Игры. | | | | 1 | Игры с мячом |
| 3 | Бег с ходьбой. ОУУ (общеукрепляющие  упражнения). Игры. | | | | 1 | Общеукрепляющи  е упражнения |
| 4 | ОФП. Игры. | | | | 1 | Игры с мячом на  точность |
| 5 | Бег с ходьбой по пересеченной местности.  ОУУ-10мин. Футбол. | | | | 1 | Правила игры,  передачи мяча |
| 6 | Игровая. | | | | 1 | Игры с мячом на  точность |
| 7 | ОФП. Игры. | | | | 1 | Игры с мячом на  меткость |
| 8 | Игровая. | | | | 1 | Игры с мячом |
| 9 | Развитие скоростных качеств. Эстафеты. | | | | 1 | Ускорения на  коротких отрезках |
|  | **Лыжная подготовка** | | | | **20** |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ на лыжах. Лыжная  подготовка. Скользящий шаг. | | | | 1 | Техника  скользящего шага |
| 11 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | | | | 1 | Упражнения на  равновесие |
| 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 лыжными  палками |
| 15 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры. | | | | 1 | Игры на лыжах |
| 16 | Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах  змейкой. | | | | 1 | Обходим флажки  с переступанием |
| 17 | Лыжная подготовка. Открытие лыжного  сезона. | | | | 1 | Соревнования |
| 18 | Беседа: «История развития лыжного  спорта». Лыжная подготовка. Катание с маленькой горки. | | | | 1 | Обучение технике спуска |
| 19 | Лыжная подготовка. Свободный стиль. | | | | 1 | Обучение технике  свободного 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. Скользящий  попеременный ход. | 1 | Скользящий шаг |
| 23 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры. | 1 | Игры на лыжах |
| 24 | Лыжная подготовка. Одновременный  бесшажный ход. | 1 | Применение  ходов |
| 25 | Эстафеты с применением одновременного  и попеременного ходов. | 1 | Применение  ходов |
| 26 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг.  Работа без лыжных палок. | 1 | Скользящий шаг  без палок |
| 27 | Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах  змейкой. | 1 | Обходим флажки  с переступанием |
| 28 | Закрытие лыжного сезона. | 1 | Итоговая  контрольная |
| 29 | Лыжная подготовка. Катание с горки. | 1 | Правильно  держать равновесие |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **5** |  |
| 30 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом на  меткость |
| 31 | Игровая. | 1 | Игры на меткость |
| 32 | Беседа: «Лыжники-земляки, чемпионы олимпийских игр. | 1 | Беседа о лыжниках-  земляках |
| 33 | Эстафеты-игры. | 1 | Игры с  баскетбольными мячами |
| 34 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом на  меткость |