

**1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

* приобретение первичного опыта по формированию активной жизненной позиции в процессе занятий;
* получение возможности проявлять инициативу в принятии решений;
* формирование положительного отношения обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью

**Метапредметные** **результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка / общая физическая подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты:

*Регулятивные УУД:*

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

*Познавательные УУД:*

* формирование представления о лыжах как виде спорта;
* усвоение  гигиенических требований кзанимающимся лыжной подготовкой с учетом специфических особенностей.
* знакомство с гигиеническими  требованиями  к спортивной одежде и инвентарю;

*Коммуникативные УУД:*

* создание атмосферы сотрудничества учащихся при решении общих задач;
* формирование умения с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
* совершенствование умений владения монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
* формирование уважения к собеседнику;
* формирование у учащихся толерантного сознания.

**Предметные** **результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий ОФП с элементами лыжной подготовки с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате прохождения программы, ***обучающиеся научатся:***

* передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
* преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км
* уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
* выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Обучающиеся ***получат возможность научиться***:

* составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
* проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
* измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений.
* готовить инвентарь к занятиям;
* регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
* проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела, темы** | **Количество****часов****(всего)** | **Количество часов** |
| **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| **1.  Введение. Теоретические основы  курса** **«Лыжная подготовка/ ОФП»** |
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Лыжный инвентарь, одежда, обувь. | **1** | 1 | - |
| Основы знаний по лыжной подготовке. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. | **в процессе занятий** | - |
| **2. Общая физическая подготовка** |
| Общеразвивающие упражнения  | **3** | в процессе занятий | 3 |
| Циклические упражнения | **2** | в процессе занятий | 2 |
| Спортивные и подвижные игры, эстафеты. | **4** | в процессе занятий | 4 |
| **3. Специальная физическая подготовка** |
| Кроссовая подготовка. | **5** | в процессе занятий | 5 |
| Имитационные упражнения | **2** |  | 2 |
| **5.  Техника передвижения на лыжах** |
| Скользящий шаг | **1** | в процессе занятий | 1 |
| Попеременный двухшажный ход | **2** | в процессе занятий | 2 |
| Спуск в стойке  | **1** | в процессе занятий | 1 |
| Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» | **2** | в процессе занятий | 2 |
| Поворот переступанием  | **1** | в процессе занятий | 1 |
| Коньковый ход | **2** | в процессе занятий | 2 |
| Непрерывное передвижение на дистанции: 1 км, 1,5 км, 2 км,3 км | **4** | в процессе занятий | 4 |
| Торможение падением | **1** | в процессе занятий | 1 |
| **6. Игры на лыжах** | **3** | в процессе занятий | 3 |
| **Итого:** | **34** |

***Теоретическая подготовка***

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы кружка. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

**Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

**3.Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткиесведения о воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена. Значение иорганизация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

**4**. **Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения наравнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и ихзначение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

***Практическая подготовка***

**Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**Контрольные упражнении и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 2 - 3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2 - 3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

**3. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | 1 |
| 2 | Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. | 1 |
| 3 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. | 1 |
| 4 | Бег 1500 м. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 5 | Бег 2000 м. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 6 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 1 |
| 7 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | 1 |
| 8 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 1 |
| 9 | Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |
| 10 | Эстафеты с имитацией лыжных элементов. | 1 |
| 11 | Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 |
| 12 | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. | 1 |
| 13 | Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. | 1 |
| 14 | Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 15 | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке. | 1 |
| 16 | Преодоление подъёма ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке. | 1 |
| 17 | Преодоление подъёма ступающим шагом и «елочкой», «полуелочкой», спуск в основной стойке. | 1 |
| 18 | Игры на лыжах «Удержание равновесия», «Переноска палок», «Смелее с горки». | 1 |
| 19 | Повороты переступанием. | 1 |
| 20 | Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «С горы в ворота», «Встречная эстафета с переноской палок». | 1 |
| 21 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | 1 |
| 22 | Бег на лыжах на дистанцию 1000 м. | 1 |
| 23 | Бег на лыжах на дистанцию 1500 м. | 1 |
| 24 | Игры на лыжах «правильно применяй ход», «Командная гонка». | 1 |
| 25 | Бег на лыжах на дистанцию 2000 м. | 1 |
| 26 | Бег на лыжах на дистанцию 3000 м. | 1 |
| 27 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3000 м. | 1 |
| 28 | Торможение падением. | 1 |
| 29 | Подвижные игры с имитацией лыжных элементов. | 1 |
| 30 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». | 1 |
| 31 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. | 1 |
| 32 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 1 |
| 33 | Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты». | 1 |
| 34 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей». | 1 |