

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новосибирского района лицей № 13 р.п. Краснообск

ПРИНЯТО Протокол заседания методического объединения учителей <hr/> от « <u>28</u> » августа 201 <u>9</u> года № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>Родченова И.Б.</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>19</u> года
--	--

Программа курса внеурочной деятельности
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление – спортивно-оздоровительное
Основное общее образование
5-8 классы
Срок реализации – 2 года

Составитель:
Кошевая Р.С.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

1.1 Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1.2 Метапредметными результатами:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.3 Результаты освоения курса внеурочной деятельности

По результатам обучения в группе 5-6 и 7-8 классов учащиеся должны знать:

- об основных правилах проведения соревнований по лыжным гонкам;
- о возникновении и развитии лыжного спорта в мире, стране и республике, о достижениях российских спортсменов и спортсменов республики на международных соревнованиях и Олимпийских играх.

уметь:

- хорошо владеть лыжными ходами;
- владеть техникой перехода с одного хода на другой;
- разбираться в смазке лыж;
- регулировать и контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях;
- спускаться на пологих склонах в основной и низкой стойках;
- подниматься подъём «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим, скользящим шагами;

Участвовать в школьных и районных соревнованиях, выполнять юношеские и взрослые разряды по лыжным гонкам.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№	Содержание курса внеурочной деятельности	Часы	Формы организации внеурочной деятельности	Виды организации внеурочной деятельности
1.	Краткая характеристика лыжного спорта, техника безопасности на занятиях	1	Лекция, беседа	- изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. - соблюдают технику безопасности, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах, спусках. - применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
7.	Общая и специальная физическая подготовка	7	Тренировка	- используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях. - осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений
8.	Обучение лыжным ходам, Спускам, подъемам, торможению.	9	Тренировка	- описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. - моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе прохождения дистанции. - соблюдают технику безопасности при ходьбе на лыжах, на спусках и подъемах.
Итого часов:		17		

**3. Тематическое планирование
5-6 классы**

<u>№</u> занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов
	Теория. Общая физическая подготовка. Игры	4
1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале и спортивной площадке. Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	1
2	Кросс, ОФП	1
3	Имитация лыжных ходов	1
4	Развитие силовой выносливости	1
	Лыжная подготовка	9
5	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	1
6	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	1
7	Ускорение на маленьких отрезках	1
8	Круговая тренировка	1
9	Работа на поворотах	1
10	Длительная тренировка	1
11	Свободный стиль	1
12	Скоростная тренировка	1
13	Закрытие лыжного сезона	1
	Общая физическая подготовка. Игры.	4
14	ОФП, Игры	1
15	Кросс, ОФП, Игры	1
16	ОФП, Игры	1
17	Правила по Т.Б. в походе. Поход	1
	Всего часов:	17

**Тематическое планирование
7-8 класс**

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов
	Общая физическая подготовка. Игры	4
1	Инструктаж по технике безопасности в спортзале и спортплощадке. Игры. ОФП (общая физическая подготовка)	1
2	ОФП, Кросс-2-4км. Игры	1
3	Имитация лыжных ходов. Кросс. ОФП	1
4	Развитие силовой выносливости	1
	Лыжная подготовка.	9
5	Одновременный одношажный ход. Вкатывание	1
6	Ускорение на маленьких отрезках	1
7	Работа на подъёме в полную силу	1
8	Круговая тренировка	1
9	Работа на спуске и подъёме	1
10	Длительная тренировка	1
11	Свободный стиль	1
12	Скоростная тренировка	1
13	Закрытие лыжного сезона	1
	Общая физическая подготовка	4
14	ОФП, Кросс	1
15	Кросс, Игры	1
16	ОФП, Кросс	1
17	Правила по Т.Б. в походе. Поход	1
	Всего часов:	17