

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности.

Название раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Знания о физической культуре	<p>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>-характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>-ориентироваться в понятиях: лыжные мази, парафины, лыжный инвентарь и уметь применять их в практической деятельности;</p> <p>-характеризовать основные лыжные хода;</p> <p>-характеризовать исторические вехи развития лыжного спорта, великих спортсменов;</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <p>-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>-определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>-определение общей цели и путей её достижения;</p> <p>-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не</p>	<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
Общая физическая подготовка	<p>организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</p>	<p>деятельности;</p>	
Специальная физическая подготовка	<p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации</p>	<p>деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не</p>	

	движений);	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих;	
Техническая и тактическая подготовка	-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций	<u>Познавательные:</u> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
Контрольные упражнения и соревнования.	-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств		

Содержание курса внеурочной деятельности.

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты и выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов.</p> <p>Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.</p> <p>Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.</p> <p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</p> <p>Классификация основных лыжных ходов и их краткая характеристика. Понятие об основных движениях лыжника – гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.</p> <p>Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.</p>	9
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>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. Подвижные игры, эстафеты.</p>	31,5
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Упражнения на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Имитационные упражнения, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Специальные упражнения на развитие физических качеств. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.</p> <p>Упражнения на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.</p> <p>Специально-беговые упражнения. Кроссовая подготовка. бег на выносливость (6-минутный бег). Кросс по пересеченной местности.</p>	21

<p>Техническая и тактическая подготовка</p>	<p>Упражнения на месте: повороты, приставные шаги, имитация движения рук и ног. Скользящий шаг: <i>скольжение без палок и с палками. Скольжение с одновременной и попеременной работой рук.</i></p> <p>Школа лыжника. Скольжение без палок. Эстафета с этапом до 40м. Одноопорное скольжение. Техника скольжения с палками.</p> <p>Передвижение классическими лыжными ходами: <i>Попеременный двухшажный ход.</i> Одновременные ходы: <i>бесшажный, одношажный и двухшажный.</i></p> <p>Переход с одновременного хода на попеременный ход.</p> <p>Техника спуска со склонов, преодоление подъемов: <i>спуск в основной стойке, спуск в высокой стойке, спуск в низкой стойке, спуск в стойке отдыха. Подъем лесенкой, подъем елочкой, подъем скользящим шагом.</i></p> <p>Торможение и повороты: <i>торможение плугом и полуплугом, торможение «плугом» с поворотом в конце спуска, поворот полуплугом, переступанием.</i></p> <p>Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага. Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие равновесия при одноопорном скольжении. Специальные подготовительные упражнения, направленные на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.</p> <p>Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.</p> <p>Техника конькового хода. Игры и эстафеты с элементами конькового хода. Коньковый ход на ровной местности и на небольших спусках без палок.</p> <p>Коньковый ход на ровной местности и на пологих склонах 4-5 ° крутизны.</p> <p>Подвижная игра «Кто самый быстрый». Игровые задания с использованием упражнений на силу и ловкость. Игры на горке: «Подними предмет», «Спуск в ворота». Игра «самокат». Игра «Быстрый лыжник». Игры - эстафеты на лыжах на дистанции до 50м.</p>	<p>36</p>
<p>Контрольные упражнения и соревнования.</p>	<p>Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов. Первенство по лыжным гонкам.</p>	<p>4,5</p>
<p>ИТОГО:</p>		<p>102</p>

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№п/п	Тема занятий	Количество часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
					план	факт
Знания о физической культуре						
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты и выносливости, гибкости и равновесия.	1,5	беседа	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Дают характеристику основным физическим качествам.	02.09	
Общая физическая подготовка						
2	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1,5	практика	Развивают физическое качество: быстроту и силу	07.09	
3	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	1,5	практика	Развивают выносливость, пробегают отрезки с различной интенсивностью	09.09	
4	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие быстроты.	1,5	практика	Развивают физическое качество: быстроту	14.09	
Специальная физическая подготовка						
5	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1,5	практика	Моделируют технику проведения эстафет, пробегают отрезки с максимальной интенсивностью.	16.09	
6	Специально-беговые упражнения. Кроссовая подготовка	1,5	практика	Контролируют свои функциональные возможности	21.09	
Контрольные упражнения и соревнования.						
7	Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов. <i>Всероссийский</i>	1,5	практика	Оценивают физическую подготовленность с помощью контрольных упражнений. Ведут	23.09	

	<i>физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i> : комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов.			запись в дневниках самонаблюдения.		
Общая физическая подготовка						
8	Подвижные игры, эстафеты.	1,5	практика	Моделируют технику проведения подвижных игр	28.09	
9	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты.	1,5	практика	Используют технические приемы игры в условиях игровой деятельности, развивают физические качества	30.09	
10	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	1,5	практика	Развивают основные физические качества.	05.10	
11	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1,5	практика	Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	07.10	
12	Дыхательные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1,5	практика	Развивают дыхательную систему.	12.10	
Знания о физической культуре						
13	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1,5	беседа	Дают характеристику понятиям: закаливание, режим дня, гигиена.	14.10	
Специальная физическая подготовка						
14	Упражнения на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением).	1,5	практика	Используют данные упражнения для развития двигательных способностей.	19.10	
15	Кроссовая подготовка.	1,5	практика	Контролируют свои функциональные возможности	21.10	
16	Имитационные упражнения,	1,5	практика	Описывают технику выполнения	26.10	

	преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Кросс по пересеченной местности.			имитационных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Контролируют свои функциональные возможности.		
17	Кроссовая подготовка.	1,5	практика	Контролируют свои функциональные возможности	28.10	
18	Специальные упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка)	1,5	практика	Развивают основные физические качества.	09.11	
Общая физическая подготовка						
19	Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1,5	практика	Моделируют технику проведения подвижных игр	11.11	
Знания о физической культуре						
20	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1,5	беседа	Рассказывают о возникновении лыж, различают лыжный инвентарь, лыжные мази.	16.11	
Общая физическая подготовка						
21	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры.	1,5	практика	Моделируют технику проведения подвижных игр	18.11	
22	Дыхательные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1,5	практика	Развивают дыхательную систему.	23.11	
23	Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	1,5	практика	Моделируют технику проведения подвижных игр	25.11	
Техническая и тактическая подготовка						
24	Упражнения на месте: повороты, приставные шаги, имитация движения рук и ног. Скользящий шаг: <i>скольжение без палок и с палками.</i>	1,5	практика	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	30.11	
25	Школа лыжника. Скольжение без палок. Эстафета с этапом до 40м. Одноопорное скольжение.	1,5	практика	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах,	02.12	

				соблюдают правила безопасности		
26	Скользящий шаг: <i>скольжение без палок и с палками.</i> Подвижная игра «Кто самый быстрый».	1,5	практика	Осваивают передвижение на лыжах	07.12	
27	Техника спуска со склонов, преодоление подъемов: <i>спуск в основной стойке, подъем лесенкой.</i>	1,5	практика	Описывают технику спусков и одновременных ходов	09.12	
28	Скользящий шаг: <i>скольжение без палок и с палками.</i> Техника спуска со склонов, преодоление подъемов: <i>спуск в основной стойке, подъем елочкой.</i>	1,5	практика	Демонстрируют технику выполнения подъема «елочкой»	14.12	
29	Скользящий шаг: <i>скольжение без палок и с палками.</i> Техника спуска со склонов, преодоление подъемов: <i>спуск в высокой стойке, спуск в низкой стойке, подъем скользящим шагом.</i> Игровые задания с использованием упражнений на силу и ловкость.	1,5	практика	Демонстрируют технику выполнения спусков в высокой и низкой стойке в процессе учебной деятельности.	16.12	
30	Спуски со склона. Подъем «елочкой» на склон. Игры на горке: «Подними предмет», «Спуск в ворота». <i>Скольжение с одновременной и попеременной работой рук.</i>	1,5	практика	Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий.	21.12	
31	Техника скольжения с палками; одноопорное скольжение. Игра «самокат». Прохождение дистанции до 1км в соревновательном темпе.	1,5	практика	Осваивают передвижение на лыжах в соревновательном темпе.	23.12	
32	Передвижение классическими лыжными ходами: <i>Попеременный двухшажный ход.</i> Повороты: <i>поворот полуплугом, переступанием.</i> Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1,5	практика	Описывают технику поворота и торможения упором. Контролируют скорость передвижения на лыжах.	11.01	
Знания о физической культуре						
33	Классификация основных лыжных ходов и их краткая характеристика.	1,5	беседа	Дают характеристику лыжным ходам.	13.01	
Техническая и тактическая подготовка						

34	Попеременный двушажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Торможение «плугом» с поворотом в конце спуска. Преодоление подъёмов: подъем скользящим шагом.	1,5	практика	Осваивают передвижение на лыжах попеременно двушажным ходом	18.01	
35	Переход с одновременного хода на попеременный ход. Игры - эстафеты на лыжах на дистанции до 50м. Прохождение дистанции до 5 км.	1,5	практика	Описывают технику перехода с попеременного хода на одновременный ход и наоборот.	20.01	
36	Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага. Одновременные хода: одношажный ход.	1,5	практика	Демонстрируют одновременно одношажный ход.	25.01	
37	Одновременные хода: бесшажный ход. Торможение: торможение плугом.	1,5	практика	Описывают технику поворота и торможения упором. Демонстрируют бесшажный ход.	27.01	
38	Одновременные хода: двухшажный ход. Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие равновесия при одноопорном скольжении. Повороты: поворот полуплугом.	1,5	практика	Осваивает передвижение на лыжах, спуски, торможения, подъемы.	01.02	
39	Специальные подготовительные упражнения, направленные на работу рук при передвижении попеременным двушажным ходом.	1,5	практика	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	03.02	
40	Специальные подготовительные упражнения, направленные на работу ног при передвижении попеременным двушажным ходом.	1,5	практика	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	08.02	
41	Специальные подготовительные упражнения, направленные на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом.	1,5	практика	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	10.02	
Знания о физической культуре						
42	Понятие об основных движениях лыжника	1,5	беседа	Описывают основные движения	15.02	

	– гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.			лыжника (по фазам).		
Техническая и тактическая подготовка						
43	Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1,5	практика	Демонстрируют технику выполнения спусков и торможений. Осваивают передвижение на лыжах.	17.02	
44	Техника конькового хода. Игры и эстафеты с элементами конькового хода.	1,5	практика	Осваивают технику конькового хода.	22.02	
45	Коньковый ход на ровной местности и на небольших спусках без палок.	1,5	практика	Осваивают технику конькового хода.	24.02	
46	Игры - эстафеты на лыжах на дистанции до 50м.	1,5	практика	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	01.03	
47	Коньковый ход на ровной местности и на пологих склонах 4-5 ° крутизны.	1,5	практика	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	03.03	
48	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции до 3-5 км.	1,5	практика	Осваивают передвижение на лыжах	10.03	
49	Прохождение дистанции коньковым ходом.	1,5	практика	Осваивают передвижение на лыжах	15.03	
Контрольные упражнения и соревнования						
50	Первенство по лыжным гонкам (коньковый стиль)	1,5	практика	Демонстрируют прохождение контрольного норматива дистанции 1 км на максимальный результат.	17.03	
Общая физическая подготовка						
51	Подвижные игры на лыжах.	1,5	практика	Используют освоенные умения в игровых ситуациях	22.03	
52	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции свободным стилем.	1,5	практика	Осваивают передвижение на лыжах	24.03	
53	Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1,5	практика	Используют освоенные умения в игровых ситуациях	05.04	
Знания о физической культуре						

54	Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.	1,5	беседа	Рассказывают о спортсменах – лыжниках и их результатах.	07.04	
Специальная физическая подготовка						
55	Специальные упражнения, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика	1,5	практика	Осваивают специальные упражнения. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей.	12.04	
56	Упражнения на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Игры для развития быстроты, ловкости, точности движений.	1,5	практика	Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых упражнений, умеют анализировать их технику.	14.04	
57	Эстафеты и упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1,5	практика	Используют освоенные умения в игровых ситуациях	19.04	
58	Специально-беговые упражнения. Кроссовая подготовка: бег на выносливость (6-минутный бег)	1,5	практика	Контролируют свои функциональные возможности.	21.04	
59	Имитационные упражнения, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Кросс по пересеченной местности.	1,5	практика	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	26.04	
60	Эстафеты и упражнения, направленные на развитие быстроты.	1,5	практика	Используют освоенные умения в игровых ситуациях	28.04	
61	Кросс по пересеченной местности.	1,5	практика	Контролируют свои функциональные возможности.	03.05	
Общая физическая подготовка						
62	Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1,5	практика	Используют освоенные умения в игровых ситуациях	05.05	
63	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости.	1,5	практика	Осваивают двигательные действия	10.05	

64	Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	1,5	практика	Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр.	12.05	
Контрольные упражнения и соревнования						
65	Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.	1,5	практика	Оценивают физическую подготовленность с помощью контрольных упражнений. Ведут запись в дневниках самонаблюдения.	17.05	
Общая физическая подготовка						
66	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1,5	практика	Используют освоенные умения в игровых ситуациях	19.05	
67	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры.	1,5	практика	Используют освоенные умения в игровых ситуациях	24.05	
68	Подвижные игры, эстафеты.	1,5	практика	Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр.	26.05	