

**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

**Метапрнр р р едметные** **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.

В конце курса внеурочной деятельности обучающиеся выполнят промежуточную аттестацию в форме теоретической части (вопросы), тестовой контрольная работа и практической части (контрольные нормативы).

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование(темы) раздела | Кол-во часов | Содержания | Формы организации | Виды деятельности |
|  |
| 1 | Теоретические сведения | в процессе занятий | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. | Групповые и индивидуальные | Беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов. |
| 2 | **Общая физическая подготовка.** | 8 | 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. | Групповые и индивидуальные | Контрольные нормативы, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 3 | **Специальная физическая подготовка.** | 7 | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических дня лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | Групповые и индивидуальные | Просмотр видеоматериалов, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 4 | **Техническая подготовка.** | 18 | 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. | Групповые и индивидуальные | Просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов,  самостоятельная подготовка, практические работы. |
| 5 | **Контрольные упражнении и соревнования.** | 1 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле. | Групповые и индивидуальные | Соревнования, сдача нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы. |
|  | **Итого** | 34 |  |  |  |

**3. Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятия** |
| 1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. |
| 2 | Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. |
| 3 | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. |
| 4 | Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования. |
| 5 | Общая физическая подготовка. |
| 6 | Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. |
| 7 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. |
| 8 | Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
| 9 | Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. |
| 10 | Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол». |
| 11 | Работа рук, ног, имитация.Учебная игра «Баскетбол». |
| 12 | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. |
| 13 | Коньковый ход. Схема движения.Бег 1500-2000м. |
| 14 | Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочным занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках. |
| 15 | Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м. |
| 16 | Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. |
| 17 | Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки». |
| 18 | Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. |
| 19 | Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. |
| 20 | Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. |
| 21 | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. |
| 22 | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция  2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. |
| 23 | Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. |
| 24 | Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м. |
| 25 | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м. |
| 26 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м. |
| 27 | Соревнования. Дистанция 3000-5000м. |
| 28 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. |
| 29 | Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м. |
| 30 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». |
| 31 | Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. |
| 32 | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма. |
| 33 | Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты». |
| 34 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей». |