



Департамент образования  
Администрации муниципального образования Надымский район  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6  
с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым

РАССМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО  
на заседании методической Школы  
воспитательной работы

Протокол № 5  
от «17» мая 2019г.

Руководитель мШВР  
Сей Д.Э. Ибрагимова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР  
МОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
№ 6 с углубленным  
изучением отдельных  
предметов», г. Надым,  
А.В. Чистякова  
«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора МОУ  
«Средняя  
общеобразовательная школа  
№ 6 с углубленным  
изучением отдельных  
предметов», г. Надым,  
А.Г. Гаврилов



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Лыжная подготовка»  
для обучающихся 6-8-х классов

Составил:  
учитель внеурочной деятельности  
Гильмуллин Эльвир Мударисович



Надым  
2019

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» предназначена для обучающихся 6-8 классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым.

Представленная программа изучается в рамках реализации Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым и Программы воспитания и социализации обучающихся при получении основного общего образования.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

### ***федерального уровня:***

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Ст.12, 28; ст.12, ч.9; ст. 75, ч. 1 (с последними изменениями от 03.07.2016 №306-ФЗ; от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 17.12.2010 №1897;

Приказ от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 декабря 2010 г. №1897;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» от 28.12.2010 №2106;

Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и социальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16);

Указ Президента РФ от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

### ***регионального уровня:***

Закон ЯНАО от 04.04.2012 №13-ЗАО «О нормативах и объёмах финансирования расходов на обеспечение государственных гарантий прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного, начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, а также дополнительного образования в общеобразовательных учреждениях»;

Закон ЯНАО от 27.06.2013 №55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе».

### ***муниципального уровня:***

Приказ Департамента образования Администрации муниципального образования Надымский район от 26.04.2012 №390 «Об утверждении Примерного положения об организации внеурочной деятельности обучающихся в образовательных учреждениях Надымского района»;

Приказ Департамента образования Надымского района «О внесении изменений в приказ Департамента образования Надымского района от 26.04.2012 №390 «Об утверждении примерного Положения об организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях Надымского района» от 14.11.2013 №989;

Приложение к приказу Департамента образования Надымского района от 26.04.2012 №390 «Примерное положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в образовательных учреждениях Надымского района»;

Приказ Департамента образования Надымского района от 06.09.2013 №765 «Об утверждении программы развития воспитательной компоненты на 2013-2020 годы и программы мероприятий по развитию воспитательной компоненты в общеобразовательных организациях муниципального образования Надымский район»;

Приказ Департамента образования Администрации муниципального образования Надымский район от 30.05.2014 №510 «Об использовании методических рекомендаций по реализации программ внеурочной деятельности в контексте ФГОС»;

Приказ Департамента образования Администрации муниципального образования Надымский район от 17.12.2015 №1178 «Об использовании в практической работе методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности, проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ в муниципальных образовательных организациях Надымского района»;

Информационное письмо от 13.05.2011 №801-15-01/1897 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

**институционального уровня:**

Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым;

Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (протокол педагогического совета от 29.01.2019 №5).

Положение о рабочей программе внеурочной деятельности МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (протокол педагогического совета от 29.01.2019 №5).

Положение о порядке зачета результатов освоения учащимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым в части реализации внеурочной деятельности (протокол педагогического совета от 29.01.2019 №5).

**Цели и задачи** стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:

**Цели:**

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся.
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

**Задачи:**

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки. Программа рассчитана на 35 часов.

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения

сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

**Формы организации обучения:** групповые и индивидуальные.

**Методы обучения:** метод коллективной деятельности, словесные и наглядные методы, практические.

**Виды деятельности:** беседы, дискуссии, игры, практические работы, проектные работы.

**Режим работы**

Занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью один академический час в 8 классах

### **III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление внеурочной деятельности -спортивно-оздоровительное.

Программа внеурочной деятельности «Лыжная подготовка»: 6-8 классах – 35 учебных часов, (1 час в неделю).

Набор детей в группу – свободный (по желанию ребенка). В группе не менее 15 человек.

### **IV.ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **V.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Освоение курса «Лыжные гонки» вносит существенный вклад в достижение **личностных, метапредметных, предметных результатов** среднего образования. Результаты освоения содержания курса «Лыжные гонки» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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 могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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 «Лыжная 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 проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

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, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **VI.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| № п/п      | Наименование (темы) раздела | Кол-во часов | Содержания                            | Формы организации | Виды деятельности |
|------------|-----------------------------|--------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|
| 6-8 классы |                             |              |                                       |                   |                   |
| 1          | Теоретические               | в            | Вводное занятие. Краткие исторические | Групповы          | Беседы,           |

|   |                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |                                                                                                          |
|---|-----------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | сведения                                      | процессе занятий | сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.<br>Правила поведения и техника безопасности на занятиях.<br>Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.<br>Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | е и индивидуальные         | экскурсии, просмотр видеоматериалов.                                                                     |
| 2 | <b>Общая физическая подготовка.</b>           | 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 | <b>Специальная физическая подготовка.</b>     | 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 для 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 | <b>Техническая подготовка.</b>                | 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 | <b>Контрольные упражнения и соревнования.</b> | 2                | 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.            |
|   | <b>Итого</b>                                  | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |                                                                                                          |

## VI. Тематическое планирование

| №<br>п<br>/<br>п | Наименование раздела               | Количество часов | Тема                                                                                                                            | Вид занятий(теоретические или практические, количество часов) |               | Формы и методы контроля на занятии |
|------------------|------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------|
|                  |                                    |                  |                                                                                                                                 | аудиторные                                                    | внеаудиторные |                                    |
| 1                | Общая физическая подготовка.       | 8                | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.                                              | 1                                                             |               | Тестовые упражнения, наблюдение    |
|                  |                                    |                  | Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.                                          |                                                               | 1             | Зачеты                             |
|                  |                                    |                  | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.                                         |                                                               | 1             | Наблюдение                         |
|                  |                                    |                  | Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.                                                       |                                                               | 1             | Зачеты                             |
|                  |                                    |                  | Общая физическая подготовка.                                                                                                    |                                                               | 1             | Самостоятельная работа             |
|                  |                                    |                  | Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.                                                                 |                                                               | 1             | Наблюдение                         |
|                  |                                    |                  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.                                                                                        |                                                               | 1             | Самостоятельная работа             |
|                  |                                    |                  | Бег 1500м. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.                                                        |                                                               | 1             | Наблюдение                         |
| 2                | Специальная физическая подготовка. | 7                | Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.   |                                                               | 1             | Самостоятельная работа             |
|                  |                                    |                  | Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».                                                                |                                                               | 1             | Наблюдение                         |
|                  |                                    |                  | Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».                                                                            |                                                               | 1             | Самостоятельная работа             |
|                  |                                    |                  | Скользкий шаг. Схема движения. Стойка.                                                                                          |                                                               | 1             | Наблюдение                         |
|                  |                                    |                  | Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.                                                                                  |                                                               | 1             | Наблюдение                         |
|                  |                                    |                  | Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках. |                                                               | 1             | Наблюдение                         |
|                  |                                    |                  | Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.                                                                        |                                                               | 1             | Наблюдение                         |

|   |                         |    |                                                                                                                  |  |   |                        |
|---|-------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|------------------------|
|   |                         |    | Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.                                             |  |   |                        |
| 3 | Техническая подготовка. | 18 | Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.                   |  | 1 | Самостоятельная работа |
|   |                         |    | Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».                              |  | 1 | Самостоятельная работа |
|   |                         |    | Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.   |  | 1 | Самостоятельная работа |
|   |                         |    | Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.                                       |  | 1 | Наблюдение             |
|   |                         |    | Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.                                     |  | 1 | Самостоятельная работа |
|   |                         |    | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.             |  | 1 | Наблюдение             |
|   |                         |    | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. |  | 1 | Зачеты                 |
|   |                         |    | Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.                                                                        |  | 1 | Самостоятельная работа |
|   |                         |    | Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.                |  | 1 | Самостоятельная работа |
|   |                         |    | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.                                                  |  | 1 | Самостоятельная работа |
|   |                         |    | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.                             |  | 1 | Наблюдение             |
|   |                         |    | Соревнования. Дистанция 3000-5000м.                                                                              |  | 1 | Зачеты                 |
|   |                         |    | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.                                            |  | 1 | Наблюдение             |
|   |                         |    | Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.                            |  | 1 | Зачеты                 |
|   |                         |    | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй,                              |  | 1 | Наблюдение             |

|   |                                        |    |                                                                                                                                  |   |    |                        |
|---|----------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------------------------|
|   |                                        |    | играй, мяч не давай».                                                                                                            |   |    |                        |
|   |                                        |    | Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.                                                       |   | 1  | Наблюдение             |
|   |                                        |    | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.                             |   | 1  | Наблюдение             |
|   |                                        |    | Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты».                                                                      |   | 1  | Наблюдение             |
| 4 | Контрольные упражнения и соревнования. | 2  | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей». |   | 1  | Зачеты                 |
|   |                                        |    | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.                                                                  |   | 1  | Самостоятельная работа |
|   | ИТОГО                                  | 35 |                                                                                                                                  | 1 | 34 |                        |

### III. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

| №<br>п/п                                              | Наименование объектов и средств<br>материально-технического обеспечения                             | Количество |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b> |                                                                                                     |            |
| 1.1                                                   | Образовательные программы по предмету                                                               | Д          |
| 1.2                                                   | Учебно-методические пособия и рекомендации                                                          | Д          |
| 1.3                                                   | Журнал «Физическая культура в школе»                                                                | Д          |
| <b>2. Печатные пособия</b>                            |                                                                                                     |            |
| 2.1                                                   | Таблицы (в соответствии с программой обучения)                                                      | Д          |
| 2.2                                                   | Схемы (в соответствии с программой обучения)                                                        | Д          |
| <b>3. Технические средства обучения (ТСО)</b>         |                                                                                                     |            |
| 3.1                                                   | Музыкальный центр                                                                                   | Д          |
| 3.2                                                   | Мегафон                                                                                             | Д          |
| <b>4. Экранно-звуковые пособия</b>                    |                                                                                                     |            |
| 4.1                                                   | Аудиозаписи                                                                                         | Д          |
| <b>5. Учебно-практическое оборудование</b>            |                                                                                                     |            |
| 5.1                                                   | Бревно гимнастическое                                                                               | Д          |
| 5.2                                                   | Перекладина гимнастическая (пристеночная)                                                           | П          |
| 5.3                                                   | Стенка гимнастическая                                                                               | П          |
| 5.4                                                   | Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м                                                            | П          |
| 5.5                                                   | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П          |
| 5.6                                                   | Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные                 | Ф          |
| 5.7                                                   | Палка гимнастическая                                                                                | К          |
| 5.8                                                   | Скакалка детская                                                                                    | К          |
| 5.9                                                   | Обруч пластиковый детский                                                                           | К          |
| 5.10                                                  | Мат гимнастический                                                                                  | П          |

|                               |                        |   |
|-------------------------------|------------------------|---|
| 5.11                          | Коврики гимнастические | Ф |
| 5.12                          | Рулетка измерительная  | Д |
| 5.13                          | Мячи волейбольные      | Д |
| 5.14                          | Сетка волейбольная     | Д |
| 5.15                          | Лыжи беговые           | К |
| 5.16                          | Лыжные ботинки         | К |
| 5.17                          | Лыжные палки           | К |
| 5.18                          | Учебный круг (трасса)  | Д |
| 5.19                          | Аптечка                | Д |
| <b>6. Электронные ресурсы</b> |                        |   |
| 6.1                           |                        |   |

### Использованная литература

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М. Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского.- 9-е изд. -М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 8-е изд.,-М.: Просвещение, 2019. -271 с.

Приложение №1

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжного кружка.

| №<br>п-п                       | Контрольное<br>упражнение | возраст | Оценка   |      |      |         |      |      |
|--------------------------------|---------------------------|---------|----------|------|------|---------|------|------|
|                                |                           |         | мальчики |      |      | девочки |      |      |
|                                |                           |         | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 1. Общая физическая подготовка |                           |         |          |      |      |         |      |      |
| 1.                             | Бег 30м (сек)             | 10      | 6,6      | 6,0  | 5,4  | 6,8     | 6,2  | 5,5  |
|                                |                           | 11      | 6,5      | 5,8  | 5,1  | 6,6     | 6,0  | 5,2  |
| 2.                             | Бег 60 м (сек)            | 10      | 11,2     | 10,6 | 10,0 | 11,4    | 10,8 | 10,1 |
|                                |                           | 11      | 10,6     | 10,0 | 9,4  | 11,1    | 10,4 | 9,8  |
|                                |                           | 9       | 145      | 155  | 165  | 135     | 145  | 155  |
| 3.                             | Прыжок в длину с          | 10      | 155      | 165  | 175  | 145     | 155  | 165  |

|                                      |                                           |    |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                      | места (см)                                | 11 | 160   | 170   | 190   | 150   | 160   | 170   |
|                                      |                                           |    |       |       |       |       |       |       |
| 4.                                   | Подтягивание на перекладине (раз)         | 10 | 4     | 6     | 8     | -     | -     | -     |
|                                      |                                           | 11 | 5     | 7     | 9     |       |       |       |
|                                      |                                           | 9  | 12    | 14    | 16    | 8     | 11    | 14    |
| 5.                                   | Отжимание в упоре на руках (раз)          | 10 | 14    | 16    | 18    | 10    | 14    | 16    |
|                                      |                                           |    |       |       |       | 14    | 16    | 18    |
|                                      |                                           |    |       |       |       | 14    | 16    | 18    |
| 2. Специальная физическая подготовка |                                           |    |       |       |       |       |       |       |
| 1.                                   | Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек) | 10 | 6,17  | 5,47  | 5,12  | 7,38  | 6,32  | 5,47  |
|                                      |                                           | 11 | 5.40  | 5,00  | 4,30  | 7,10  | 6,00  | 5,15  |
|                                      |                                           | 9  | 15,18 | 13,39 | 12,44 | 16,34 | 15,19 | 13,52 |
| 2.                                   | 2 км (мин,сек)                            | 10 | 13,28 | 12,44 | 11,19 | 15,19 | 13,52 | 12,38 |
|                                      |                                           | 11 | 12,50 | 12,00 | 10,40 | 14,40 | 13,00 | 12,10 |

**Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:**

|                   |                              |         |         |
|-------------------|------------------------------|---------|---------|
| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления |         |         |
|                   | Небольшая                    | Средняя | Большая |

|                |                       |                                                                       |                                                                                                       |
|----------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                       |                                                                       | (недопустимая)                                                                                        |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение                                              | Редкое покраснение, побледнение или синюшность.                                                       |
| Речь           | Отчетливая            | Затрудненная                                                          | Крайне затрудненная или невозможная.                                                                  |
| Мимика         | Обычная               | Выражение лица напряженное                                            | Выражение страдания на лице.                                                                          |
| Потливость     | Небольшая             | Выраженная верхней половины тела                                      | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.                                           |
| Дыхание        | Учащенное, ровное     | Сильно учащенное                                                      | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения       | Бодрая походка        | Неуверенный шаг, покачивание                                          | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.                                     |
| Самочувствие   | Жалоб нет             | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота       |

### Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и

постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.