

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Курганской области  
Управление образования Администрации Кетовского округа  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
МКОУ "Введенская средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Огненного выпуска 1941 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:  
П.А. Скородумов



Приказ №229  
от « 21 »августа 2023 г

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному  
направлению  
«Лыжная подготовка»  
5 – 9 класс**

с. Введенское.2023г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» предназначена для обучающихся 5-9 классов.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 классов. Направление внеурочной деятельности - спортивно-оздоровительное.

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.

### **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 34 часов, 1 раз в неделю для учащихся 5 – 9 классов. Продолжительность занятия 40 минут. Набор детей в группу – свободный (по желанию ребенка). В группе не менее 15 человек.

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.

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### *Теоретическая подготовка*

#### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения**

##### **о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

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

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

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

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-

сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

#### **4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

##### **Соревнования по лыжным гонкам.**

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

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

### ***Практическая подготовка***

#### **1. Общая физическая подготовка.**

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

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

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.

#### **3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении

попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

#### **4. Контрольные упражнения и соревнования.**

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.

#### **Ожидаемые результаты и диагностика результативности**

##### **образовательного процесса (средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для учащихся 5-9 классов.

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

| Контрольные упражнения                 | Мальчики     |       |       | Девочки |       |       |
|--|--------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|  | Год обучения |       |       |         |       |       |
|  | 3-й          | 4-й   | 5-й   | 3-й     | 4-й   | 5-й   |
| Бег 60 м, с                            | -            | -     | -     | 10,0    | 9,5   | 9,0   |
| Бег 100 м, с                           | 14,1         | 13,5  | 13,2  | -       | -     | -     |
| Прыжок в длину с места, с              | 216          | 228   | 240   | 191     | 200   | 208   |
| Бег 800м, с                            | -            | -     | -     | 3,05    | 2,50  | 2,40  |
| Бег 1000м, с                           | 3,00         | 2,54  | 2,50  | -       | -     | -     |
| Кросс 2 км, мин, с                     | -            | -     | -     | 9,15    | 8,45  | 8,20  |
| Кросс 3 км, мин, с                     | 11,20        | 10,45 | 10,20 | -       | -     | -     |
| Лыжи, классический стиль, 3 км, мин,с  | -            | -     | -     | 12,10   | 11,10 | 10,50 |
| Лыжи, классический стиль, 5 км, мин,с  | 17,30        | 16,40 | 16,00 | 20,30   | 19,00 | 18,00 |
| Лыжи, классический стиль, 10 км, мин,с | 37,20        | 35,00 | 33,10 | -       | -     | -     |
| Лыжи, свободный стиль, 3 км, мин,с     | -            | -     | -     | 11,20   | 10,30 | 10,00 |
| Лыжи, свободный стиль, 5 км, мин,с     | 17,00        | 16,10 | 15,10 | 19,20   | 18,10 | 17,30 |
| Лыжи, свободный стиль, 10 км, мин,с    | 35,00        | 33,00 | 31,30 | -       | -     | -     |

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности лыжная подготовка  
5 – 9 класс.**

| №<br>п/п | Содержание учебного материала   | Кол-<br>во<br>часов |
|----------|---|---------------------|
| 1        | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.      | 1                   |
| 2        | Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.  | 1                   |
| 3        | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 1                   |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 4  | Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.   | 1 |
| 5  | Общая физическая подготовка.   | 1 |
| 6  | Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.  | 1 |
| 7  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.   | 1 |
| 8  | Бег 1500м. Спортивная игра «Баскетбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения.   | 1 |
| 9  | Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.      | 1 |
| 10 | Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».   | 1 |
| 11 | Работа рук, ног, имитация.<br>Учебная игра «Баскетбол».  | 1 |
| 12 | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка.  | 1 |
| 13 | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка.  | 1 |
| 14 | Коньковый ход. Схема движения.<br>Бег 1500-2000м.  | 1 |
| 15 | Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.<br>Построение в шеренгу с лыжами на руках. | 1 |
| 16 | Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием.<br>Передвижение ступающим шагом 2000м.   | 1 |
| 17 | Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.                                     | 1 |
| 18 | Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».  | 1 |
| 19 | Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.                     | 1 |
| 20 | Преодоление подъёма ступающим шагом и  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | «Лесенкой», спуск в основной стойке.  |   |
| 21 | Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.  | 1 |
| 22 | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.  | 1 |
| 23 | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.  | 1 |
| 24 | Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.   | 1 |
| 25 | Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.   | 1 |
| 26 | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.   | 1 |
| 27 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.  | 1 |
| 28 | Соревнования. Дистанция 3000-5000м.   | 1 |
| 29 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.   | 1 |
| 30 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.   |   |
| 31 | Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.   | 1 |
| 32 | Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей». | 1 |
| 33 | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.  | 1 |
| 34 | Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты».   | 1 |

**Календарно - тематическое планирование по внеурочной деятельности  
лыжная подготовка 5 – 9 класс**

| №<br>п/<br>п | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Содержание<br>учебного<br>занятия  | Тип и форма<br>занятия                     | Содержание деятельности   |  | Электр<br>онно -<br>вычисл<br>ительн<br>ые<br>ресурсы   |
|--------------|-------------------------|--|--|---|--|---|
|              |                         |  |  | Теоретическа<br>я часть<br>занятия<br>/форма<br>организации<br>деятельности                     | Практическ<br>ая часть<br>занятия<br>/форма<br>организац<br>ии<br>деятельност<br>и |   |
| 1            | 1                       | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. | Занятие применение знаний, умений, навыков | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетики и лыжной подготовке | Бег с ускорением и с максимальной скоростью. Строевые упр.                         | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/08/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury</a> |

|   |   |   |  |  |  |   |
|---|---|---|--|--|--|---|
| 2 | 1 | Контрольные упражнения.<br>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | Усвоение знаний, умений и навыков          | Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности. | ОРУ, бег на ускорение.<br>Прыжки на скакалке.        | <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/kompleksy-uprazhnenii-primeniayemykh-dlia-razvi.html">https://multiurok.ru/index.php/files/kompleksy-uprazhnenii-primeniayemykh-dlia-razvi.html</a> |
| 3 | 1 | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.   | Усвоение знаний, умений и навыков          | умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.                          | Подвижные игры «Щука», «Снайпер»                     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxtZeFB8">https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxtZeFB8</a>   |
| 4 | 1 | Специально физическая подготовка.<br>Контрольные упражнения и соревнования.               | Занятие применение знаний, умений, навыков |  | Специальные беговые упражнения.<br>Шестиминутный бег | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qs7I8aeqpw">https://www.youtube.com/watch?v=Qs7I8aeqpw</a>   |
| 5 | 1 | Общая физическая подготовка.  | Совершенствование знаний, умений, навыков. |  | Специальные беговые упражнения.<br>Шестиминутный бег | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2_T-nwqEetI">https://www.youtube.com/watch?v=2_T-nwqEetI</a>   |
| 6 | 1 | Специальная физическая подготовка.<br>Общая физическая подготовка.                        | Усвоение знаний, умений и навыков          |  | Специальные беговые упражнения.<br>Шестиминутный бег | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2_T-nwqEetI">https://www.youtube.com/watch?v=2_T-nwqEetI</a>   |



|    |   |   |  |  |   |   |
|----|---|---|--|--|---|---|
| 7  | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.  | Занятие применение знаний, умений, навыков | влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности    | Бег 1000м.<br>Имитация скользящего и конькового хода.           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pMzgVK2SJko">https://www.youtube.com/watch?v=pMzgVK2SJko</a> |
| 8  | 1 | Бег 1500м. Спортивная игра «Баскетбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | Занятие применение знаний, умений, навыков |  | Обще беговые упр., Бег 1500м.<br>Игра «Баскетбол»               | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pMzgVK2SJko">https://www.youtube.com/watch?v=pMzgVK2SJko</a> |
| 9  | 1 | Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | Занятие применение знаний, умений, навыков | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по лыжной подготовке   | Обще беговые упр.<br>Имитация лыжных ходов.<br>Игра «Баскетбол» | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=emb6dQmRIZ4">https://www.youtube.com/watch?v=emb6dQmRIZ4</a> |
| 10 | 1 | Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».  | Усвоение знаний, умений и навыков          | организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Обще беговые упр. Имитация лыжных ходов.<br>Игра «Баскетбол»    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ostP-s-DBbI">https://www.youtube.com/watch?v=ostP-s-DBbI</a> |
| 11 | 1 | Работа рук,   | Усвоение                                   |  | Имитация  | <a href="https://w">https://w</a>   |

|    |   |  |  |  |   |  |
|----|---|--|--|--|---|--|
|    |   | ног, имитация.<br>Учебная игра<br>«Баскетбол».                                 | знаний, умений<br>и навыков                |  | работы рук и<br>ног во время<br>ходьбы на<br>лыжах. | ww.youtu<br>be.com/<br>watch?v<br>=ECkgRN<br>xa15M   |
| 12 | 1 | Скользкий шаг. Схема движения. Стойка.   | Занятие применение знаний, умений, навыков | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по лыжной подготовке | Протаптывание лыжни. Обучение ходьбы на лыжах.      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bv6zd1ZPkK0">https://www.youtube.com/watch?v=bv6zd1ZPkK0</a>  |
| 13 | 1 | Скользкий шаг. Схема движения. Стойка.   | Занятие применение знаний, умений, навыков |  | Обучение ходьбы на лыжах.                           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bv6zd1ZPkK0">https://www.youtube.com/watch?v=bv6zd1ZPkK0</a>  |
| 14 | 1 | Коньковый ход. Схема движения.<br>Бег 1500-2000м.                              | Занятие применение знаний, умений, навыков | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по лыжной подготовке | Обучение ходьбы на лыжах коньковым ходом.           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vFpozJP-cfQ">https://www.youtube.com/watch?v=vFpozJP-cfQ</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GIDXjCHJzBk">https://www.youtube.com/watch?v=GIDXjCHJzBk</a> |
| 15 | 1 | Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочных | Усвоение знаний, умений и навыков          |  | Катание на лыжах одноименным скользящим ходом.      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H9WJENWd8Vs">https://www.youtube.com/watch?v=H9WJENWd8Vs</a>  |

|    |   |  |  |   |  |   |
|----|---|--|--|---|--|---|
|    |   | м занятии.<br>Построение в шеренгу с лыжами на руках.  |  |   |  |   |
| 16 | 1 | Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.<br>Повороты на месте переступанием.<br>Передвижение ступающим шагом 2000м | Усвоение знаний, умений и навыков          | умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | Передвижение ступающим шагом.<br>Изучение поворотов на месте переступание м. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bv6zd1ZPkK">https://www.youtube.com/watch?v=bv6zd1ZPkK</a>   |
| 17 | 1 | Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног.<br>Передвижение 200-300м без палок.                                  | Занятие применение знаний, умений, навыков |   | ОРУ с лыжными палками.<br>Попеременный двухшажный ход,                       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok">https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok</a> |
| 18 | 1 | Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».  | Занятие применение знаний, умений, навыков |   | ОРУ с лыжными палками.<br>Попеременный двухшажный ход,                       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3oIc8Gq26gg">https://www.youtube.com/watch?v=3oIc8Gq26gg</a> |
| 19 | 1 | Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне  | Усвоение знаний, умений и навыков          |   | Спуск и подъём «Лесенкой», «Ёлочкой» в гору.                                 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bTogN">https://www.youtube.com/watch?v=bTogN</a>             |

|    |   |  |  |   |  |   |
|----|---|--|--|---|--|---|
|    |   | с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.   |  |   |  | 0BqznY  |
| 20 | 1 | Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.                               | Занятие применение знаний, умений, навыков |   | Спуск и подъём «Лесенкой» в гору.                          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H9WJENWd8Vs">https://www.youtube.com/watch?v=H9WJENWd8Vs</a> |
| 21 | 1 | Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.                             | Занятие применение знаний, умений, навыков | умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3oIc8Gq26gg">https://www.youtube.com/watch?v=3oIc8Gq26gg</a> |
| 22 | 1 | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.     | Занятие применение знаний, умений, навыков |   | Прохождение дистанции 3500м попеременным двухшажным ходом. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xmG2rlHKC4">https://www.youtube.com/watch?v=xmG2rlHKC4</a>   |
| 23 | 1 | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной | Совершенствование знаний, умений, навыков  | умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | Соревнования по лыжным гонкам.                             | <a href="https://www.youtube.com/shorts/MA63CK6Ajb4">https://www.youtube.com/shorts/MA63CK6Ajb4</a>   |

|    |   |   |   |  |   |  |
|----|---|---|---|--|---|--|
|    |   | стойке.   |   |  |   |  |
| 24 | 1 | Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.   | Усвоение знаний, умений и навыков         |  | Коньковый ход. Спуск и подъем.                    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=okd4yKX4rQ4">https://www.youtube.com/watch?v=okd4yKX4rQ4</a>  |
| 25 | 1 | Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъемах, спусках. Дистанция 3000м. | Совершенствование знаний, умений, навыков | правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовке | Прохождение дистанция 3000м.                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8rMJc2rDI2w">https://www.youtube.com/watch?v=8rMJc2rDI2w</a>  |
| 26 | 1 | Спуск в высокой стойке. Подъем «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.                                   | Усвоение знаний, умений и навыков         |  | Спуск в высокой стойке. Подъем «ёлочкой».         | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg">https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H9WJENWd8Vs">https://www.youtube.com/watch?v=H9WJENWd8Vs</a> |
| 27 | 1 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.              | Совершенствование знаний, умений, навыков |  | Прохождение дистанция 3000-4000м коньковым ходом. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8rMJc2rDI2w">https://www.youtube.com/watch?v=8rMJc2rDI2w</a>  |
| 28 | 1 | Соревнования. Дистанция   | Совершенствование знаний,                 | умение управлять   | Соревнования. Дистанция                           | <a href="https://www.yout">https://www.yout</a>  |

|    |   |   |  |  |   |  |
|----|---|---|--|--|---|--|
|    |   | 3000-5000м.   | умений, навыков                            | своими эмоциями в различных ситуациях.   | 3000-5000м                                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE">ube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE</a>  |
| 29 | 1 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.                 | Совершенствование знаний, умений, навыков  |  | Прохождение дистанция 3000 м двухшажным ходом.. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE">https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE</a>  |
| 30 | 1 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.                 | Совершенствование знаний, умений, навыков  | организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Прохождение дистанция 3000 м двухшажным ходом.. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE">https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE</a>  |
| 31 | 1 | Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м. | Совершенствование знаний, умений, навыков  | правила безопасности и гигиенические требования при занятиях                       | Техника спуска и подъёма. Коньковый ход.        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8rMJc2rDI2w">https://www.youtube.com/watch?v=8rMJc2rDI2w</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg">https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg</a> |
| 32 | 1 | Развитие координационных способностей.  | Занятие применение знаний, умений, навыков | организация и планирование   | ОРУ. Общебеговые упр. Игра                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v">https://www.youtube.com/watch?v</a>  |

|    |   |  |   |  |                                       |   |
|----|---|--|---|--|---------------------------------------|---|
|    |   | <p>Популярность лыжных гонок в России.</p> <p>Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».</p> |   | <p>самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> | «Баскетбол»                           | =UhoXXJ2niLY  |
| 33 | 1 | <p>Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.</p>        | <p>Занятие применение знаний, умений, навыков</p> | <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p>     | <p>Лазанье по канату в три приёма</p> | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=iz2xnxZT52c">https://www.youtube.com/watch?v=iz2xnxZT52c</a></p>  |
| 34 | 1 | <p>Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты».</p>   | <p>Усвоение знаний, умений и навыков</p>          |  | <p>Бег 1000м. Игра «Парашютисты».</p> | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8hdwTeE5M14">https://www.youtube.com/watch?v=8hdwTeE5M14</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ">https://www.youtube.com/watch?v=ZpfQDVuk0LQ</a></p> |

## ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Использованная литература

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Лыжный спорт/ Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Электронно – вычислительные ресурсы Инфоурок, РЕШ.