МБОУ «Верховажская средняя общеобразовательная школа

имени Я.Я.Кремлёва»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Председатель педагогического совета школы Г.И.Воробьева  протокол № 10от 30.08.2023 г | **«Согласовано»**  Председатель методического совета школы  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Зобнина  Протокол №5 от 30.08.2023  . | **«Утверждаю»:**  Директор МБОУ  «Верховажская средняя школа  имени Я.Я. Кремлева»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И.Воробьёва  Приказ № 53 от 30.08.2023г. |

***Рабочая программа внеурочной деятельности***

***«Лыжная подготовка»***

5-6 класс 2 час в неделю

Учитель: Стариков Алексей Николаевич

(базовая категория).

с.Верховажье

2023 г.

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе:

- Авторской программы - Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов /В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. –М.: Просвещение, 2014

Лыжный спорт, один из основных и наиболее массовых видов спорта. По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Лыжная подготовка» имеет спортивно-оздоровительную направленность**,** подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий.

Лыжная подготовка имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Во время занятий лыжной подготовкой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются лыжной подготовки, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, лыжная подготовка имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Лыжные ходы требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение лыжной подготовкой.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

***Обучающие***:

-формировать стойкий интерес к занятиям лыжной подготовкой;

-формировать специальные знания, умения и навыки.

***Развивающие***:

-развить физические способности;

-раскрыть потенциал каждого ребенка;

-развить морально-волевые качества;

-развить внимание, мышление.

***Воспитательные:***

-воспитать нравственные, эстетические и личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Актуальность**занятий лыжной подготовкой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна**данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области лыжной подготовки. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по лыжной подготовке является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях лыжной подготовкой.

Срок реализации программы – 2 год

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-6 классов (возраст учащихся – 11-12 лет).

В соответствии с учебным планом внеурочная деятельность «Лыжная подготовка» рассчитана: 5 класс на 35 недель по 1 часу в неделю, 6 класс на 35 часов по 1 часу в неделю.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу раздела по лыжной подготовке, подвижных игр, спортивных игр;
* ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

* тестирование;
* умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
* знание основ техники лыжных ходов, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
* способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по лыжной подготовке.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

*-вводный,* который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*-итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

* выполнение контрольных нормативов;
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил соревнований по лыжному спорту;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения на лыжне.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

-формирование знаний о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

-спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия лыжной подготовкой  свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Планируемые результаты уровня подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лыжная подготовка» курса учащиеся должны

***характеризовать:***

* значение лыжного спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* прикладное значение лыжных ходов;
* правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой;
* названия разучиваемых лыжных ходов;
* технику выполнения предусмотренных учебной программой;
* типичные ошибки при выполнении упражнений;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

***уметь:***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;
* технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке;
* выполнять обязанности судей.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

***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 па 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. Краткиесведения о воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение иорганизация 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 наравнине, 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 ихзначение 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 дня 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. Совершенствование передвижения коньковым ходом.

**4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях различного рода по лыжным гонкам.

**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.

Форма организации учебных занятий – внеурочные занятия, соревнования, спортивные игры.

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» 5 класс – 35 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. ОФП. | 1 |  |  |
| 2 | ОФП. Кросс. Игры | 1 |  |  |
| 3 | ОФП. Эстафеты. Игры | 1 |  |  |
| 4 | Специальная физическая подготовка. ОФП | 1 |  |  |
| 5 | Специальная физическая подготовка. ОФП | 1 |  |  |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 1 |  |  |
| 7 | Специальная физическая подготовка | 1 |  |  |
| 8 | Специальная физическая подготовка | 1 |  |  |
| 9 | Выбор инвентаря, одежды, лыж. Беседа «История лыжного спорта» | 1 |  |  |
| 10 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 11 | Беседа «Характеристика мазей и парафинов». Техника лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 12 | Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы | 1 |  |  |
| 13 | Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы | 1 |  |  |
| 14 | Техника коньковых ходов. Эстафета. | 1 |  |  |
| 15 | Техника коньковых ходов. Беседа «Выдающиеся лыжники России» | 1 |  |  |
| 16 | Отработка техники лыжных ходов. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 17 | Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км. Беседа «Смазка лыж» | 1 |  |  |
| 18 | Развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы | 1 |  |  |
| 19 | Специальная физическая подготовка. Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам» | 1 |  |  |
| 20 | Контрольное занятие | 1 |  |  |
| 21 | Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. | 1 |  |  |
| 22 | Техника ходов. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 23 | Горнолыжная техника. Беседа «Правила соревнований! | 1 |  |  |
| 24 | Техника ходов. Горнолыжная подготовка | 1 |  |  |
| 25 | Техника ходов. Горнолыжная подготовка | 1 |  |  |
| 26 | Техника ходов. Горнолыжная подготовка | 1 |  |  |
| 27 | Техника ходов. Горнолыжная подготовка | 1 |  |  |
| 28 | Техника лыжных ходов. Равномерное передвижение по лыжне | 1 |  |  |
| 29 | Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам». ОФП | 1 |  |  |
| 30 | ОФП. Беседа «Профилактика травматизма» | 1 |  |  |
| 31 | ОФП. Специальная физическая подготовка | 1 |  |  |
| 32 | ОФП. Специальная физическая подготовка. Игры | 1 |  |  |
| 33 | ОФП. Специальная физическая подготовка. Кросс. Игра | 1 |  |  |
| 34 | ОФП. Специальная физическая подготовка. Игра | 1 |  |  |
| 35 | ОФП. Специальная физическая подготовка. | 1 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» 6 класс – 35 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** | | | | | |
| **план** | | | **факт** | | |
| 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. Кросс. Игры. | 1 |  | | |  | | |
| 5 | Общая физическая подготовка. Кросс. | 1 |  | | |  | | |
| 6 | Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. | 1 |  | | |  | | |
| 7 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Имитация лыжных ходов. | 1 |  | | | |  | |
| 8 | Бег 15мин. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  | | | |  | |
| 9 | Имитация лыжных ходов. Спортивные игры | 1 |  | | | |  | |
| 10 | Развитие координационных способностей. Спортивные игры. | 1 |  | | | |  | |
| 11 | Работа рук, ног, имитация.  Учебная игра «Баскетбол», «Футбол». | 1 |  | | | |  | |
| 12 | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка лыжника. ОФП. | 1 |  | | | |  | |
| 13 | Коньковый ход. Схема движения.  Развитие выносливости. | 1 | |  | | |  | |
| 14 | Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочным занятии. Техника классических ходов. | 1 | |  | | |  | |
| 15 | Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Техника классических ходов. | 1 | |  | | | |  |
| 16 | Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Развитие выносливости | 1 | | |  | | |  |
| 17 | Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Преодоление спусков, подъемов. Беседа «История лыжного спорта». | 1 | | |  | | |  |
| 18 | Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Развитие выносливости. Беседа «Лыжные мази» | 1 | | |  | | |  |
| 19 | Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. Беседа «Лыжный инвентарь». | 1 | | |  | | |  |
| 20 | Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Беседа «Самоконтроль» | 1 | | |  | | |  |
| 21 | Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Беседа «Одежда лыжника» | 1 | | |  | | |  |
| 22 | Контрольная гонка. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. | 1 | | |  | | |  |
| 23 | Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. Эстафета. | 1 | | |  | | |  |
| 24 | Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м. | 1 | | |  | | |  |
| 25 | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м. | 1 | | |  | | |  |
| 26 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м. | 1 | | |  | | |  |
| 27 | Равномерное передвижение до 5 км. | 1 | | |  | | |  |
| 28 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. Игры. | 1 | | |  | | |  |
| 29 | Контрольные соревнования. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м. | 1 | | |  | | |  |
| 30 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». | 1 | | |  | | |  |
| 31 | Развитие координационных способностей. Беседа «Популярность лыжных гонок в России». | 1 | | |  | | |  |
| 32 | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма. | 1 | | |  | | |  |
| 33 | Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра | 1 | | |  | | |  |
| 34 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей». | 1 | |  | | | |  |
| 35 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 1 | |  | | | |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Темы занятий** | **Кол-во часов** |
| **1** | Вводное занятие. Краткие исторические сведении в возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. | **1** |
| **2** | Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам. Соблюдение температурного режима. Инвентарь, одежда, обувь лыжника. Использование дополнительного инвентаря на уроках. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Беговые, прыжковые упражнения, имитация работы рук и ног (имитация лыжных ходов), ОРУ, подвижные игры – футбол. | **2** |
| **3** | Предупреждение и профилактика возможных травм и обморожений во время занятий на лыжах. Специальная физическая подготовка. Кросс по стадиону 2-3 км. Беговые упражнения, шаговая имитация без палок в подъем. Игра в баскетбол. | **1** |
| **4** | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности до 5 км. ОРУ, ОФП. | **2** |
| **5** | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км. Беговые, прыжковые упражнения, ОРУ, упражнения на координацию и равновесие для лыжника – гонщика. Эстафеты, игра в футбол (заминка). | **2** |
| **6** | Олимпийские чемпионы современности. Техническая подготовка. Изучение техники классических ходов. Попеременно двухшажного и бесшажного хода без палок. Обучение одноопорному скольжению. | **2** |
| **7** | Самые известные олимпийские чемпионы. Техническая подготовка. Повороты переступанием на лыжах с палками. Техника попеременного хода с палками. Подвижные игры на лыжах «Салки». | **2** |
| **8** | Техническая подготовка. Техника конькового хода с палками. Торможение «плугом» на лыжах с палками. | **2** |
| **9** | Техническая подготовка. Прохождение дистанции 3 км на лыжах классическим стилем. Переходы с хода на ход без остановки. Подвижная игра «Санитары». | **2** |
| **10** | Техническая подготовка. Подъем «елочкой» и спуск под уклон с горы. Развитие быстроты. Подвижная игра «На буксире». | **2** |
| **11** | Специальная физическая подготовка. Скоростная - повторная работа классическим и коньковым ходом. Встречная эстафета. | **2** |
| **12** | Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции коньковым ходом 3 км. Развитие выносливости | **2** |
| **13** | Контрольные упражнения и соревнования. Участие в соревнованиях коньковым и классическим стилем. | **1** |
| **14** | Специальная физическая подготовка. Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка на стадионе (работа по кругу). Подвижная игра «Салки». | **2** |
| **15** | Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Шаговая имитация, попеременная работа рук с резиной. Игровая: лапта, футбол, флаг на башне, точно в цель. | **2** |
| **16** | Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Подвижная игра в баскетбол. | **2** |
| **17** | Контрольно-переводные нормативы. | **1** |
| **18** | Специальная физическая подготовка. Кросс до 2-3 км. Специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие координации, равновесия. Подвижная игра в баскетбол. | **1** |
| **19** | Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения на месте и в движении. Игровая: салки с мячом, футбол, лапта, баскетбол. | **2** |
| **20** | Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 км, ОРУ. | **1** |
|  | **Всего за год:** | **34ч.** |

**Планируемые результаты обучения**

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками 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 (признакам);
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лыжных гонках;
* 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 обучающихся, 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:*

* умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
* 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 оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжные гонки», 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 обучающихся.*:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, 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 по лыжным гонкам.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лыжным гонкам.

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

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития лыжных гонок в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития лыжных гонокв области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам 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 по лыжным гонкам, 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 лыжных гонках, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**Ожидаемые результаты**

*В конце обучения обучающиеся научатся:*

1. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
2. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона из разученных способов;
3. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
4. применять лыжные мази
5. оказывать первую помощь при обморожениях и потертостях.

*В конце обучения обучающиеся получат возможность научиться:*

1. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
2. выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
3. выполнять передвижения на лыжах коньковым ходом.

**Использованная литература**

1. *Верхошанский Ю.В..*Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.*Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б.*Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Ермаков В.В.*Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. *Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А.*Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
7. *Манжосов ВН.*Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и **Спорт,**1986.
8. *Мищенко B.C.*Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. *Поварницин Л.П.*Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. *Раменскам Т.Н.*Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. *Филин ВН., Фомин Н.А.*Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.