|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 КЛАСС** | | | | |
| ***Основы знаний по лыжной подготовке (1 час)***  Теоретические знания о технике безопасности, подборе инвентаря, температурном режиме | Беседа | Познавательная | **Личностные:**  ***Выпускник научится:***  - формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  - установке на здоровый образ жизни;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  **-** внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;  - установке на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  **Метапредметные**:  ***Выпускник научится:***   * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;   ***Выпускник получит возможность научиться:***  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение  **Предметные:**  ***Выпускник научится:***  научатся использовать спортивный инвентарь и оборудование;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  выпускники получат возможность осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге |
| ***Техника передвижения на лыжах (10 часов)***  Попеременный двушажный ход на лыжах.  Одновременный одношажный ход на лыжах.  Одновременный бесшажный ход.  Поворот переступанием.  Подъём на склон ёлочкой.  и полуёлочкой  .Подъём на склон  скользящим шагом  .Спуски в основной стойке | Практическое выполнение заданий при передвижении на лыжах | Игровая  Познавательная | **Личностные:**  ***Выпускник научится:***  - формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  - формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  - установке на здоровый образ жизни;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  **-** внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;  - установке на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  **Метапредметные**:  ***Выпускник научится:***   * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения   ***Выпускник получит возможность научиться:***  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Предметные:**  ***Выпускник научится:***  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:***  выпускники получат возможность осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге |
| ***Игры на лыжах (3 часа)*** | Игра,  практическое выполнение заданий | Игровая  Познавательная | **Личностные:**  ***Выпускник научится:***  - формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  - формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  - установке на здоровый образ жизни;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  **-** внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;  - установке на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  **Метапредметные**:  ***Выпускник научится:***   * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;   ***Выпускник получит возможность научиться:***  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Предметные:**  ***Выпускник научится:***  научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  выпускники получат возможность осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге |
| ***Специальная физическая подготовка (3 часа)*** | Практическое выполнение заданий | Игровая  Познавательная | **Личностные:**  ***Выпускник научится:***  - формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  - формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  - установке на здоровый образ жизни;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  **-** внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;  - установке на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  **Метапредметные**:  ***Выпускник научится:***   * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;   ***Выпускник получит возможность научиться:***  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Предметные:**  ***Выпускник научится:***  научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  выпускники получат возможность осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге |
| **7 КЛАСС** | | | |
| ***Основы знаний по лыжной подготовке (1 час)***  Теоретические знания о технике безопасности, подборе инвентаря, температурном режиме | Беседа | Познавательная | **Личностные:**  ***Выпускник научится:***  - формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  - установке на здоровый образ жизни;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  **-** внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;  - установке на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  **Метапредметные**:  ***Выпускник научится:***   * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;   ***Выпускник получит возможность научиться:***  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение  **Предметные:**  ***Выпускник научится:***  научатся использовать спортивный инвентарь и оборудование;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  выпускники получат возможность осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге |
| ***Техника передвижения на лыжах (10 часов)***  Попеременный двушажный ход на лыжах.  Одновременный одношажный ход на лыжах.  Одновременный бесшажный ход.  Поворот переступанием.  Подъём на склон ёлочкой.  и полуёлочкой  .Подъём на склон  скользящим шагом  .Спуски в основной стойке | Практическое выполнение заданий при передвижении на лыжах | Игровая  Познавательная | **Личностные:**  ***Выпускник научится:***  - формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  - формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  - установке на здоровый образ жизни;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  **-** внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;  - установке на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  **Метапредметные**:  ***Выпускник научится:***   * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения   ***Выпускник получит возможность научиться:***  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Предметные:**  ***Выпускник научится:***  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:***  выпускники получат возможность осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге |
| ***Игры на лыжах (3 часа)*** | Игра,  практическое выполнение заданий | Игровая  Познавательная | **Личностные:**  ***Выпускник научится:***  - формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  - формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  - установке на здоровый образ жизни;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  **-** внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;  - установке на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  **Метапредметные**:  ***Выпускник научится:***   * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;   ***Выпускник получит возможность научиться:***  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Предметные:**  ***Выпускник научится:***  научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  выпускники получат возможность осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге |
| ***Специальная физическая подготовка (3 часа)*** | Практическое выполнение заданий | Игровая  Познавательная | **Личностные:**  ***Выпускник научится:***  - формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  - формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  - установке на здоровый образ жизни;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  **-** внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;  - установке на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  **Метапредметные**:  ***Выпускник научится:***   * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;   ***Выпускник получит возможность научиться:***  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Предметные:**  ***Выпускник научится:***  научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  выпускники получат возможность осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге |
| **8 КЛАСС** | | | |
| ***Основы знаний по лыжной подготовке (1 час)***  Теоретические знания о технике безопасности, подборе инвентаря, температурном режиме | Беседа | Познавательная | **Личностные:**  ***Выпускник научится:***  - формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  - установке на здоровый образ жизни;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  **-** внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;  - установке на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  **Метапредметные**:  ***Выпускник научится:***   * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;   ***Выпускник получит возможность научиться:***  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение  **Предметные:**  ***Выпускник научится:***  научатся использовать спортивный инвентарь и оборудование;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  выпускники получат возможность осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге |
| ***Техника передвижения на лыжах (10 часов)***  Попеременный двушажный ход на лыжах.  Одновременный одношажный ход на лыжах.  Одновременный бесшажный ход.  Поворот переступанием.  Подъём на склон ёлочкой.  и полуёлочкой  .Подъём на склон  скользящим шагом  .Спуски в основной стойке | Практическое выполнение заданий при передвижении на лыжах | Игровая  Познавательная | **Личностные:**  ***Выпускник научится:***  - формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  - формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  - установке на здоровый образ жизни;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  **-** внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;  - установке на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  **Метапредметные**:  ***Выпускник научится:***   * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения   ***Выпускник получит возможность научиться:***  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Предметные:**  ***Выпускник научится:***  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:***  выпускники получат возможность осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге |
| ***Игры на лыжах (3 часа)*** | Игра,  практическое выполнение заданий | Игровая  Познавательная | **Личностные:**  ***Выпускник научится:***  - формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  - формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  - установке на здоровый образ жизни;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  **-** внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;  - установке на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  **Метапредметные**:  ***Выпускник научится:***   * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;   ***Выпускник получит возможность научиться:***  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Предметные:**  ***Выпускник научится:***  научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  выпускники получат возможность осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге |
| ***Специальная физическая подготовка (3 часа)*** | Практическое выполнение заданий | Игровая  Познавательная | **Личностные:**  ***Выпускник научится:***  - формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  - формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  - установке на здоровый образ жизни;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  **-** внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;  - установке на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;  **Метапредметные**:  ***Выпускник научится:***   * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;   ***Выпускник получит возможность научиться:***  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Предметные:**  ***Выпускник научится:***  научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;  ***Выпускник получит возможность научиться:***  выпускники получат возможность осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный материал курса внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» распределен в соответствии с планом внеурочной деятельности ООО МБОУ «СОШ №1» для 5 – 9 классов. Тематическое планирование соответствует содержанию курса. Учебный материал курса изучается с 5 по 7 класс по 17 часов в каждом классе (из расчета 1 час в неделю).

**Тематическое распределение часов:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов |
| **5 КЛАСС** | | |
| **1** | **Основы знаний по лыжной подготовке (1 ч)** |  |
| 1/1 | Основы знаний по лыжной подготовке | 1 |
| **2** | **Техника передвижения на лыжах (10 ч)** |  |
| 2/1 | Скользящий шаг при передвижении без палок | 1 |
| 3/2 | Скользящий шаг с использованием палок | 1 |
| 4/3 | Скользящий шаг по дистанции | 1 |
| 5/4 | Попеременный двухшажный ход. Работа рук | 1 |
| 6/5 | Попеременный двухшажный ход. Работа ног | 1 |
| 7/6 | Попеременный двухшажный ход. Применение на дистанции | 1 |
| 8/7 | Спуски в стойке | 1 |
| 9/8 | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» | 1 |
| 10/9 | Поворот переступанием на месте | 1 |
| 11/10 | Торможение падением | 1 |
| **3** | **Игры на лыжах (3 ч)** |  |
| 12/1 | Эстафеты на лыжах | 1 |
| 13/2 | Подвижная игра «Кто быстрее» | 1 |
| .14/3 | Подвижная игра «Догони» | 1 |
| **4** | **Специальная физическая подготовка (3 ч)** |  |
| 15/1 | Общефизические упражнения для развития мышц рук | 1 |
| 16/2 | Общефизические упражнения для развития мышц ног | 1 |
| 17/3 | Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **17** |
|  |  |  |
| **6 КЛАСС** | | |
| **1** | **Основы знаний по лыжной подготовке (1 ч)** |  |
| 1/1 | Основы знаний по лыжной подготовке | 1 |
| **2** | **Техника передвижения на лыжах (10 ч)** |  |
| 2/1 | Скользящий шаг при передвижении без палок | 1 |
| 3/2 | Скользящий шаг с использованием палок | 1 |
| 4/3 | Скользящий шаг по дистанции | 1 |
| 5/4 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 6/5 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 7/6 | Применение на дистанции изученных ходов | 1 |
| 8/7 | Спуски в различных стойках | 1 |
| 9/8 | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» | 1 |
| 10/9 | Поворот переступанием на месте | 1 |
| 11/10 | Торможение плугом | 1 |
| **3** | **Игры на лыжах (3 ч)** |  |
| 12/1 | Эстафеты на лыжах | 1 |
| 13/2 | Подвижная игра «Кто быстрее» | 1 |
| .14/3 | Подвижная игра «Догони» | 1 |
| **4** | **Специальная физическая подготовка (3 ч)** |  |
| 15/1 | Общефизические упражнения для развития мышц рук | 1 |
| 16/2 | Общефизические упражнения для развития мышц ног | 1 |
| 17/3 | Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **17** |
| **7 КЛАСС** | | |
| **1** | **Основы знаний по лыжной подготовке (1 ч)** |  |
| 1/1 | Основы знаний по лыжной подготовке | 1 |
| **2** | **Техника передвижения на лыжах (10 ч)** |  |
| 2/1 | Скользящий шаг при передвижении без палок | 1 |
| 3/2 | Скользящий шаг с использованием палок | 1 |
| 4/3 | Скользящий шаг по дистанции | 1 |
| 5/4 | Коньковый ход. Работа рук | 1 |
| 6/5 | Коньковый ход. Работа ног | 1 |
| 7/6 | Коньковый ход. Применение на дистанции | 1 |
| 8/7 | Спуски в различных стойках | 1 |
| 9/8 | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» | 1 |
| 10/9 | Поворот переступанием на месте | 1 |
| 11/10 | Торможение плугом и полуплугом | 1 |
| **3** | **Игры на лыжах (3 ч)** |  |
| 12/1 | Эстафеты на лыжах | 1 |
| 13/2 | Подвижная игра «Кто впереди» | 1 |
| .14/3 | Подвижная игра «Догони» | 1 |
| **4** | **Специальная физическая подготовка (3 ч)** |  |
| 15/1 | Общефизические упражнения для развития мышц рук | 1 |
| 16/2 | Общефизические упражнения для развития мышц ног | 1 |
| 17/3 | Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **17** |
| 1. **КЛАСС** | | |
| **1** | **Основы знаний по лыжной подготовке (1 ч)** |  |
| 1/1 | Основы знаний по лыжной подготовке | 1 |
| **2** | **Техника передвижения на лыжах (10 ч)** |  |
| 2/1 | Скользящий шаг при передвижении по трассе | 1 |
| 3/2 | Скользящий шаг с использованием палок | 1 |
| 4/3 | Скользящий шаг по дистанции | 1 |
| 5/4 | Коньковый ход. Работа рук | 1 |
| 6/5 | Коньковый ход. Работа ног | 1 |
| 7/6 | Коньковый ход. Применение на дистанции | 1 |
| 8/7 | Спуски в различных стойках | 1 |
| 9/8 | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» | 1 |
| 10/9 | Поворот переступанием на месте | 1 |
| 11/10 | Торможение плугом и полуплугом | 1 |
| **3** | **Игры на лыжах (3 ч)** |  |
| 12/1 | Эстафеты на лыжах | 1 |
| 13/2 | Подвижная игра «Кто впереди» | 1 |
| .14/3 | Подвижная игра «Догони» | 1 |
| **4** | **Специальная физическая подготовка (3 ч)** |  |
| 15/1 | Общефизические упражнения для развития мышц рук | 1 |
| 16/2 | Общефизические упражнения для развития мышц ног | 1 |
| 17/3 | Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **17** |