|  |
| --- |
| **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 | ИгроваяПознавательная | **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  | ИгроваяПознавательная | **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  | ИгроваяПознавательная | **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 | ИгроваяПознавательная | **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  | ИгроваяПознавательная | **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  | ИгроваяПознавательная | **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 | ИгроваяПознавательная | **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  | ИгроваяПознавательная | **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  | ИгроваяПознавательная | **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** |