

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для учебной группы начальной подготовки «Лыжная подготовка» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730), учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2013г. № 111 ― «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

**Общая характеристика направления внеурочной деятельности**

**Назначение программы:**укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному развитию, овладение школой движений, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.

На основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в лыжной подготовке,достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Актуальность** и перспективность программы.

Двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок – лыжная подготовка. Занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект.

В первый год обучения по лыжной подготовке ведется работа на развитие равновесия и координации движения рук и ног. Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота, спуска с горы, подъем в гору «лесенкой» и «елочкой». Участие в школьных соревнованиях.

Во второй год обучения значительная часть учебного времени отводится обучению скользящему шагу, спуску с горы, развивать динамическое равновесие. Изучается разнообразие техники лыжного хода, торможение и повороты, преодоление подъемов и спусков. Общие гигиенические требования к режиму дня с учетом тренировочных занятий.

**Новизна** данной программы состоит в том, что полностью включает в себя содержание раздела «Лыжная подготовка» национально-регионального компонента по предмету «Физическая культура». Кроме того, используются народные и национальные игры, позволяющие обеспечить учебный процесс с учетом народных традиций, индивидуальных способностей детей, создающих условия по воспитанию подрастающего поколения на национальных особенностях культурного наследия народа коми.

**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:**

-укрепление здоровья

-овладение школой движений

-привлечение к регулярным занятиям спортом.

-воспитание интереса к национальным видам спорта.

**Возрастная**группа учащихся, на которых ориентированы занятия – 7-10 лет.

**Описание места направления внеурочной деятельности в учебном плане**

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности в 1, 2, 3 и 4 классах на внеурочную деятельность по лыжной подготовке отводится по 34 часа (из расчета по 1 часу в неделю).

**Продолжительность**одного занятия в 1 классе в I полугодии составляет 35 минут, во II полугодии – 45 минут, во 2-4 классах – 45 минут.

**Личностные, метапредметные  и предметные результаты направления 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 изучения направления внеурочной деятельности**

**1 класс**

Учащиеся должны **уметь:**

-передвигаться на лыжах скользящим шагом;

-держать равновесие ,передвигаться на лыжах змейкой;

-выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении;

-спускаться на пологих склонах в основной стойке;

-подниматься в подъем «лесенкой» и «елочкой»;

-участвовать в соревнованиях на 500-1000 метров;

-знать правила по технике безопасности;

-знать правила соревнований;

-знать историю развития лыжного спорта.

**2 класс**По результатам 2 года обучения учащиеся должны ***уметь:***

* выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах;
* передвигаться на лыжах попеременным двушажным и одновременным двушажным и одношажным ходами;
* владеть переходом с одного хода на другой;
* спускаться на пологих склонах в низкой, основной и высокой стойках;
* выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении, "упором";
* участвовать на школьных соревнованиях;

***знать:***

* правила лыжных соревнований;
* о влиянии и условиях, правилах выполнения упражнений с лыжами и на лыжах;
* об истории развития лыжного спорта, о достижениях олимпийцев-земляков по лыжным гонкам;
* спортивную терминологию;

***иметь:***

* иметь навыки по смазке лыж;
* приросты показателей развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

**3 класс**

По результатам 3 года обучения учащиеся должны

***уметь:***

* передвигаться на лыжах попеременным двушажным и одновременным двушажным и одношажным ходами;
* владеть переходом с одного хода на другой;
* спускаться на пологих склонах в низкой, основной стойках, торможение «плугом»
* выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении, "упором";
* участвовать на школьных соревнованиях

***знать:***

* правила лыжных соревнований;
* о влиянии и условиях, правилах выполнения упражнений с лыжами и на лыжах;
* об истории развития лыжного спорта, о достижениях олимпийцев-земляков по лыжным гонкам;
* спортивную терминологию;

***иметь:***

* иметь навыки по смазке лыж;
* приросты показателей развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

**4класс**

По результатам 4 года обучения учащиеся должны ***уметь:***

* передвигаться на лыжах попеременным и одновременным ходами;
* овладеть свободный стиль хода;
* спускаться более с высоких склонов с поворотами;
* участвовать на школьных и районных соревнованиях;

***знать:***

* правила лыжных соревнований;
* истории развития лыжного спорта;
* спортивную терминологию;

***иметь:***

* иметь навыки по смазке лыж;
* углубленные представления о технике передвижения на лыжах;
* приросты показателей развития общей выносливости;
* показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

**Содержание направления внеурочной деятельности**

**Учебно-тематический план 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень основных разделов | Количество часов | Перечень универсальныхдействий |
| всего | теория | практика |  |
| 1 | Лыжная подготовка | 17 | 3 | 14 | Скользящий шаг, переступы, подъем«елочкой»,«лесенкой», спуск в основной стойке. |
| 2 | Общая физическая подготовка. Игры | 17 | 3 | 14 | бег,                        ходьба, общеразвивающ ие        упражнения, игры-эстафеты, игры        с                мячом,скакалка, обруч. |
|  | **Итого:** | **34** | **6** | **28** |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень основных разделов | Количество часов | Перечень универсальныхдействий |
| всего | теория | практика |  |
| 1 | Лыжная подготовка | 18 | 2 | 16 | Скользящий шаг, переступы, техника попеременного хода,        подъем«елочкой»,«лесенкой», спуск в основнойи низкой стойке |
| 2 | Общая физическая подготовка. Игры | 16 | 4 | 12 | Техника метания мяча        надальность, в цель. Прыжки с разбега |
|  | **Итого:** | **34** | **6** | **28** |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень основных разделов | Количество часов | Перечень универсальныхдействий |
| всего | теория | практика |  |
| 1 | Лыжная подготовка | 18 | 3 | 15 | Скользящий шаг, переступы, техника попеременного и одновременного хода,        подъем«елочкой»,«лесенкой»,спуск в основной и низкой стойке |
| 2 | Общая физическая | 16 | 2 | 14 | Техника бега и |
|  | подготовка. Игры |  |  |  | ходьбы, |
|  |  |  |  |  | общеразвиваю- |
|  |  |  |  |  | щие упражнения. |
|  |  |  |  |  | Техника метания |
|  |  |  |  |  | мяча        на |
|  |  |  |  |  | дальность,        в |
|  |  |  |  |  | цель. Прыжки с |
|  |  |  |  |  | разбега. Играть в |
|  |  |  |  |  | спортивные        и |
|  |  |  |  |  | подвижные игры |
|  | **Итого:** | **34** | **5** | **29** |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Перечень основных разделов | Количество часов | Перечень универсальныхдействий |
| всего | теория | практика |  |
| 1 | Лыжная подготовка | 20 | 2 | 18 | Скользящий шаг, переступы, техника попеременного и одновременного хода, конькового хода,        подъем«елочкой»,«лесенкой», спуск в основной и низкой стойке |
| 2 | Общая физическая подготовка. Игры | 14 | 4 | 10 | Техника бега и ходьбы, общеразвиваю- щие упражнения. Техника метания мяча        надальность, в цель. Прыжки с разбега. Играть вспортивные        и подвижные игры |
|  | **Итого:** | **34** | **6** | **28** |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № заняти я | Наименование разделов, тема занятий | Кол- во часов | Основные виды внеурочнойдеятельности обучающихся |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **17** |  |
| 1 | Правила  по  ТБ.на  занятиях.        Ходьба, бег, ОРУ (общеразвивающие упражнения). Игра:« По местам». | 1 | Разминка, игра на внимательность. |
| 2 | Ходьба, бег, ОРУ. Игры: «Салки», «Конники и спортсмены». | 1 | Игры навнимательность и быстроту. |
| 3 | Ходьба,        бег,        ОРУ.        Игры:        «Конники        испортсмены», «По местам». | 1 | Ходьба, бег сзаданиями. |
| 4 | Ходьба, бег, ОРУ. Беседа: «Режим дня».Игры: «Салки», «Слушай сигнал». | 1 | Режим дня,личная гигиена. |
| 5 | Ходьба,  бег,  ОРУ.  Специальные        беговыеупражнения в виде эстафет. | 1 | Техника бега подистанции. |
| 6 | Ходьба, бег, ОРУ. Техника прыжка в длинус места. Игры: «Салки», «По местам». | 1 | Учимся прыгать вдлину с места. |
| 7 | Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки в длину с места. Игры: «Салки», «Линейная эстафета». | 1 | Бег по обозначеннымдорожкам. |
| 8 | Ходьба, бег, ОРУ. Ознакомить с техникой метания        мяча.        Игра:        «Попрыгунчики-воробушки». | 1 | Знакомство со«школой мяча». |
| 9 | Ходьба,        бег,        ОРУ.        Закрепить        технику метания        мяча.                Прыжки        в        длину.        Игра:«Попрыгунчики-воробушки». | 1 | Игра с прыжками в длину с места. |
| 10 | Ходьба, бег, ОРУ. Метание мяча в цель.Игры: «Снайперы», «Волк во рву». | 1 | Навыки держанияи метания мяча. |
| 11 | Ходьба, бег, ОРУ. Техника челночного бега. Игра: «По грибы». | 1 | Учимся бежать, выполнять оста-новку, поворот. |
| 12 | Ходьба, бег, ОРУ. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Игра: «Совушка». | 1 | Развиваем силу, ловкость,быстроту. |
| 13 | Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки через длиннуюскакалку. Ознакомление с ведением мяча. Игра: «Совушка». | 1 | Ведение мячаправой или левой рукой. |
| 14 | Ходьба, бег, ОРУ. Ведение мяча, ловля и передача        мяча.        Игра:        «Давайтепознакомимся». | 1 | Игра с ловлей и передачей мяча. |
| 15 | Ходьба,   бег,   ОРУ.   Игры  –  эстафеты        с мячом. | 1 | Совершенствуем технику ведения, ловли и передачимяча. |
| 16 | Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки через скакалку. | 1 | Игры на |
|  | Обручи.        Игры:        «Совушка»,        «Укротительмяча». |  | ловкость,быстроту. |
| 17 | Ходьба, бег, ОРУ. Эстафеты с применениемскакалки, обруча, мяча. | 1 | Игры-эстафеты смячом,обручем,. |
|  | **Лыжная подготовка** | **17** |  |
| 18 | Правила по ТБ на лыжах. Требования к одежде и обуви лыжника, об инвентаре. Имитация передвижения на лыжахскользящим шагом. | 1 | Правила по техникебезопасности на лыжах. |
| 19 | Беседа        «О лыжном спорте». Скользящий шаг. | 1 | Имитация скользящегошага. |
| 20 | Разминка        без        лыж.        Самостоятельноенадевание лыж. Скользящий шаг. | 1 | Стойка лыжника. |
| 21 | Скользящий        шаг,        повороты        с переступанием. | 1 | Ступающим шагом делаемповорот. |
| 22 | Повороты на месте вокруг пяток лыж. | 1 | Переступы на месте с поднима-нием носков лыж. |
| 23 | Повороты на месте вокруг носков лыж. | 1 | Переступы на месте с поднима-нием пяток лыж. |
| 24 | Ходьба по лыжне «змейкой». | 1 | Обходим флажкис переступами. |
| 25 | Подъем на склон «лесенкой». | 1 | Переступы вверхбоком. |
| 26 | Скользящие        шаги        (руки        за        спину)        с акцентом на приседание и отталкивание. | 1 | Учимся делать толчок ногой искользить. |
| 27 | Скользящие        шаги        (руки        за        спину)        с переносом веса тела то на одну, то надругую ногу. | 1 | Скользим как можно дольше. |
| 28 | Скольжение        на        согнутых        ногах        посленебольшого разбега. | 1 | Скользим послетолчка. |
| 29 | Скользящий шаг с активной работой рук. | 1 | Кординациядвижений рук и ног. |
| 30 | Скольжение на одной лыже, отталкиваниевторой ногой от снега без лыжи. | 1 | Игра ссамокатами. |
| 31 | Игры-эстафеты на лыжах. Контрольная-1км. | 1 | Скоростнаятренировка. |
| 32 | Совершенствовать        технику        передвиженияскользящим шагом с палками. | 1 | Скользящий шаг. |
| 33 | Ознакомить с техникой спуска в низкойстойке и подъема «елочкой». | 1 | Низкая посадкана спуске |
| 34 | Совершенствовать технику спуска в низкой стойке и подъема «елочкой» и ступающимшагом. | 1 | Пятки лыж вместе, носкиврозь. |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № зан ятия | Наименование разделов, тема занятий | Кол- во часов | Основные виды внеурочнойдеятельности обучающихся |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **11** |  |
| 1 | Правила по ТБ на занятиях.Игры: «Салки»,«Догони». | 1 | Разминка, игра навнимательность. |
| 2 | Игры: «Догони», «Конники и спортсмены». | 1 | Игры навнимательность и быстроту. |
| 3 | ОФП.        Прыжки,        метание        мяча.        Игра:«Снайперы». | 1 | Прыжки сметанием мяча |
| 4 | Беседа: «Режим дня».Игра: «Снайперы». | 1 | Беседа, игра наметкость |
| 5 | Игры: «Снайперы», «Догони». | 1 | Игры на меткостьи быстроту |
| 6 | ОФП.Специальные беговые упражнения ввиде эстафет. | 1 | Техника бега подистанции. |
| 7 | ОФП.Техника челночного бега.Игры: «По грибы», «Снайперы». | 1 | Бег, остановка,поворот. |
| 8 | ОФП.Игра в «футбол». | 1 | Игра на быстроту |
| 9 | ОФП.Эстафеты  с  применением        скакалки,обруча,мяча. | 1 | Игры-эстафеты |
| 10 | Игры: «Снайперы», «Меткий стрелок». | 1 | Игры наметкость. |
| 11 | ОФП.Игра в «футбол», эстафеты. | 1 | Игры-эстафеты |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| 12 | Правила        по        ТБ        на        лыжах.        Беседа:        «О лыжномспорте».Техника скользящего шага. | 1 | Скользящий шаг |
| 13 | Скользящий шаг, повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. | 1 | Повороты на месте вокругпяток лыж |
| 14 | Скользящий шаг, повороты на месте вокруг носков лыж. | 1 | Повороты на месте вокругносков лыжи |
| 15 | Повторить технику спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. | 1 | Обучение технике спуска внизкой стойке |
| 16 | Игры-эстафеты на лыжах. | 1 | Игры-эстафеты |
| 17 | Скользящий шаг без лыжных палок. | 1 | Скользящий шагбез палок |
| 18 | Техника спуска в низкой и основной стойке. | 1 | Обучение низкойи основнойстойке |
| 19 | Беседа: «Зимние олимпийские игры».Катание с горочки. | 1 | Зимние игры |
| 20 | Контрольная - 1 км.Отталкивание двумя палками одновременно. | 1 | Итоговаяконтрольная |
| 21 | Зимние игры на улице. | 1 | Игры на ловкость |
| 22 | Скользящий шаг.Катание с горки. | 1 | Скользящий шаг |
| 23 | Эстафеты – игры на лыжах. | 1 | Игры-эстафеты |
| 24 | Контрольная- 1 км.Катание с горки. | 1 | Итоговаяконтрольная |
| 25 | Скользящий шаг, переступы на поворотах. | 1 | Скользящий шаг |
| 26 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Работа по техникедвухшажного хода |
| 27 | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Работа по техникедвухшажного хода |
| 28 | Игры на лыжах. | 1 | Игры-эстафеты |
| 29 | Техника спуска и подъѐма. | 1 | Спуск и подъемна склон |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **5** |  |
| 30 | ОФП.        Игры:        «Воробьи        и        ловушка»,«Снайперы». | 1 | Игры на меткостьи быстроту |
| 31 | ОФП. Метание мяча на меткость. | 1 | Метание наметкость. |
| 32 | ОФП. Прыжки в длину с места, игры. | 1 | Толчок, полѐт,приземление. |
| 33 | ОФП. Контрольная- 1000 м- бег, отжимание. | 1 | Итоговый зачѐт |
| 34 | ОФП. Эстафеты – игры. | 1 | Игры-эстафеты |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № зан ятия | Наименование разделов, тема занятий | Кол- во часов | Основные виды внеурочнойдеятельности обучающихся |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **10** |  |
| 1 | Инструктаж        по Т.Б. в спортзале и на спортплощадке. ОФП (общая физическаяподготовка). Игра «Салки», «Снайперы» | 1 | Разминка, игра на внимательность |
| 2 | ОФП. Игры: «Кто дальше», «Охотники иутки» | 1 | Игры с мячом |
| 3 | Бег с ходьбой. ОУУ (общеукрепляющие упражнения). Игры: «Охотники и утки»,«Меткий стрелок» | 1 | Игры на точность |
| 4 | ОФП. Игры: «Снайперы», «Салки» | 1 | Игры        набыстроту |
| 5 | Бег с ходьбой по пересеченной местности.ОУУ-10мин. Футбол | 1 | Правила        игры,передачи мяча |
| 6 | ОФП. Специальные беговые упражнения ввиде эстафет | 1 | Техника бега подистанции |
| 7 | ОФП. Игры: «Салка и мяч», «Мяч среднему» | 1 | Игры        сбаскетбольным мячом |
| 8 | ОФП. Эстафеты с применением скакалки,обруча, мяча | 1 | Игры-эстафеты |
| 9 | Развитие скоростных качеств. Эстафеты | 1 | Ускорения        на короткихотрезках |
| 10 | ОФП. Игры: «Снайпер», «15 попаданий» | 1 | Игры с мячом наточность |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности налыжах. Скользящий шаг | 1 | Техникаскользящего шага |
| 12 | Беседа:   «Требования   к   одежде   и  обуви»Лыжная подготовка. Работа над равновесием | 1 | Упражнения        наравновесие |
| 13 | Лыжная        подготовка.        Скользящий        шаг.Работа без лыжных палок | 1 | Скользящий        шагбез палок |
| 14 | Лыжная подготовка. Переступание на месте | 1 | Повороты                на месте        влево,вправо |
| 15 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры | 1 | Игры на лыжах |
| 16 | Лыжная        подготовка.        Ходьба        на        лыжах змейкой | 1 | Повороты между лыжнымипалками |
| 17 | Лыжная        подготовка.        Открытие        лыжногосезона | 1 | Соревнования |
| 18 | Беседа:        «История        развития        лыжного спорта». Лыжная подготовка. Катание смаленькой горки | 1 | Обучение технике спуска |
| 19 | Лыжная подготовка. Подъем « Лесенкой» | 1 | Техника подъема«Лесенкой» |
| 20 | Лыжная подготовка. Подъем «Ёлочкой» | 1 | Техника подъема«Ёлочкой» |
| 21 | Лыжная        подготовка.        Скользящий попеременный ход | 1 | Скольжение попеременно        наодной ноге |
| 22 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры | 1 | Игры на лыжах |
| 23 | Лыжная        подготовка.        Одновременный бесшажный ход | 1 | Толчок        двумяпалками одновременно |
| 24 | Эстафеты с применением одновременного ипопеременного ходов | 1 | Применяем        обахода |
| 25 | Лыжная        подготовка.        Скользящий        шаг.Работа без лыжных палок | 1 | Работа        натехнику |
| 26 | Лыжная        подготовка.        Ходьба        на        лыжахзмейкой | 1 | Обходим флажкис переступанием |
| 27 | Закрытие лыжного сезона | 1 | Итоговаяконтрольная |
| 28 | Лыжная подготовка. Катание с горки | 1 | Правильно держатьравновесие |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **6** |  |
| 29 | ОФП. Игры: «Пионербол», « Футбол» | 1 | Игры        поправилам |
| 30 | ОФП. Игры: «Метко в цель», «Совушка» | 1 | Метание мяча вцель. |
| 31 | Беседа:        «Лыжники-земляки,        чемпионы олимпийских  игр».        Метание мяча надальность, прыжки в длину | 1 | Развиваем        силу, ловкость,точность. |
| 32 | ОФП. Эстафеты-игры с мячом | 1 | Игры        сбаскетбольными мячами |
| 33 | ОФП. Игры: «Пионербол», «Охотники иутки» | 1 | Игры        поправилам |
| 34 | Бег  с  ходьбой.  ОРУ-10мин.        Контрольная:1000м, отжимание, метание мяча | 1 | Итоговый зачет |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов, тема занятий | Кол-во часов | Основные виды внеурочнойдеятельности обучающихся |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **9** |  |
| 1 | Инструктаж        по Т.Б. в спортзале и на спортплощадке. ОФП (общая физическаяподготовка). Игры. | 1 | Разминка, игра на внимательность |
| 2 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом |
| 3 | Бег с ходьбой. ОУУ (общеукрепляющиеупражнения). Игры. | 1 | Общеукрепляющие упражнения |
| 4 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом наточность |
| 5 | Бег с ходьбой по пересеченной местности.ОУУ-10мин. Футбол. | 1 | Правила игры,передачи мяча |
| 6 | Игровая. | 1 | Игры с мячом наточность |
| 7 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом наметкость |
| 8 | Игровая. | 1 | Игры с мячом |
| 9 | Развитие скоростных качеств. Эстафеты. | 1 | Ускорения накоротких отрезках |
|  | **Лыжная подготовка** | **20** |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ на лыжах. Лыжнаяподготовка. Скользящий шаг. | 1 | Техникаскользящего шага |
| 11 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | 1 | Упражнения наравновесие |
| 12 | Беседа: «Требования к одежде и обуви»Лыжная        подготовка.        Работа        над равновесием. | 1 | Скользящий шаг без палок |
| 13 | Лыжная        подготовка.        Скользящий        шаг. Работа без лыжных палок. | 1 | Повороты на месте влево,вправо |
| 14 | Лыжная месте. | подготовка. | Переступание | на | 1 | Повороты между лыжнымипалками |
| 15 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры. | 1 | Игры на лыжах |
| 16 | Лыжная подготовка. Ходьба на лыжахзмейкой. | 1 | Обходим флажкис переступанием |
| 17 | Лыжная подготовка. Открытие лыжногосезона. | 1 | Соревнования |
| 18 | Беседа:        «История        развития        лыжногоспорта». Лыжная подготовка. Катание с маленькой горки. | 1 | Обучение технике спуска |
| 19 | Лыжная подготовка. Свободный стиль. | 1 | Обучение техникесвободного стиля |
| 20 | Лыжная        подготовка. Эстафеты-игры с | 1 | Техника |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | применением свободного стиля. |  | свободного стиля |
| 21 | Лыжная подготовка. Подъем «ѐлочкой». | 1 | Техника подъема«Ёлочкой» |
| 22 | Лыжная        подготовка.        Скользящийпопеременный ход. | 1 | Скользящий шаг |
| 23 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры. | 1 | Игры на лыжах |
| 24 | Лыжная        подготовка.        Одновременныйбесшажный ход. | 1 | Применениеходов |
| 25 | Эстафеты с применением одновременногои попеременного ходов. | 1 | Применениеходов |
| 26 | Лыжная        подготовка.        Скользящий        шаг.Работа без лыжных палок. | 1 | Скользящий шагбез палок |
| 27 | Лыжная подготовка. Ходьба на лыжахзмейкой. | 1 | Обходим флажкис переступанием |
| 28 | Закрытие лыжного сезона. | 1 | Итоговаяконтрольная |
| 29 | Лыжная подготовка. Катание с горки. | 1 | Правильнодержать равновесие |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** | **5** |  |
| 30 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом наметкость |
| 31 | Игровая. | 1 | Игры на меткость |
| 32 | Беседа:        «Лыжники-земляки,        чемпионы олимпийских игр. | 1 | Беседа о лыжниках-земляках |
| 33 | Эстафеты-игры. | 1 | Игры сбаскетбольными мячами |
| 34 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом наметкость |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

1. **Учебно-методические пособия:**

1.Г.Ю.Фокин.Уроки физкультуры в школе. М. «Школьная Пресса».2003г.

1. В.А.Лепѐшкин.Подвижные игры. М. «Школьная Пресса».2004г.
2. М.В.Видякин. Система лыжной подготовки.Издательство «Учитель» 2006г .
3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
4. Учебные пособия и СD-диски.
5. Нэт Браун «Подготовка лыж».
6. А.Н.Каинов. «Организация работы спортивных секций в школе».
7. **Учебно-практическое оборудование:**

1. Резак для прокладки лыжни (классический ход).

2. Комплект флажков для маркировки трассы.

3. Секундомер электронный

4. Комплект гантелей весом 1-6 кг.

5. Комплект резиновых эспандеров.

6. Скакалки гимнастические.

7. Гимнастические брусья.

8. Гимнастическая перекладина.

9. Лыжи с насечкой

10. Крепления лыжные (профиль NNN или SNS)

11. Палки лыжные легкосплавные.

12. Лыжи для классического хода.

13. Палки для классического хода.

14. Стол для подготовки лыж.

15. Комплект парафинов и мазей держания.

16. Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж.