

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1»

Приложение к основной общеобразовательной
программе основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Лыжи»

5-7 класс

г. Сухой Лог

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Лыжи»

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание программы внеурочной деятельности «Лыжи»

5.1. Теоретическая подготовка

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.

5.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

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

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

5.3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

5.4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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

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

Практическая подготовка

5.5. 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.

5.6. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

5.7. 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.

6. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

3. Тематическое планирование,

в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Лыжи» для 5-7 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания МАОУ Гимназия №1 на 2021-2026 годы (модуль «Внеурочная деятельность и дополнительное образование на базе гимназии»).

5 класс

№ занятия	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	1
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1
3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1
4	Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	1
5	Общая физическая подготовка.	1
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.	1
8	Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
9	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от	1

	плеча с сопротивлением.	
10	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».	1
11	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	1
12	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	1
13	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение по дистанции 2000м.	1
14	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка.	1
15	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	1
16	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	1
17	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	1
18	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	1
19	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	1
20	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	1
21	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1
22	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.	1
23	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	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	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.	1
28	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	1
29	Соревнования юных лыжников. 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. 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. Игры.	1
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	1

35	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1
----	---	---

6 класс

№ занятия	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	1
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1
3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1
4	Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	1
5	Общая физическая подготовка.	1
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.	1
8	Бег 1500м. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
9	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
10	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».	1
11	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	1
12	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	1
13	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение по дистанции 2000м.	1
14	Скольльзящий шаг. Схема движения. Стойка.	1
15	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	1
16	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	1
17	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	1
18	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	1
19	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	1
20	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	1
21	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1
22	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.	1

23	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	1
24	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъемах, спусках. Дистанция 3000м.	1
25	Спуск в высокой стойке. Подъем «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	1
26	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	1
27	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.	1
28	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	1
29	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъема. 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. 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. Игры.	1
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	1
35	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1

7 класс

№ занятия	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	1
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1
3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1
4	Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	1
5	Общая физическая подготовка.	1
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.	1
8	Бег 1500м. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
9	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
10	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».	1
11	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	1

12	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочным занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	1
13	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение по дистанции 2000м.	1
14	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка.	1
15	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	1
16	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	1
17	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	1
18	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	1
19	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	1
20	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	1
21	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1
22	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.	1
23	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	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	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.	1
28	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	1
29	Соревнования юных лыжников. 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. 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. Игры.	1
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	1
35	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1