

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
протокол № 11 от 01.06.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 23
_____ А.М. Бабаев
Приказ № 32-п от 01.06. 2017 г.

Приложение

к Основной образовательной программе
основного общего образования Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 23»
(новая редакция)
Утвержденная приказом №35/3 от 24.06.2015г
(«Об утверждении Основной образовательной
программы основного общего образования в новой редакции»)

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Лыжные гонки»**

5-8 классы

Составители: Сидненко М.А.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Метапредметные:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Самостоятельно организовывать игры во внеурочное время.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. ОФП.

ОФП. Кросс. Игры

ОФП. Эстафеты. Игры

Специальная физическая подготовка. ОФП

Специальная физическая подготовка. ОФП

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Выбор инвентаря, одежды, лыж. Беседа «История лыжного спорта»

Техника лыжных ходов. Развитие выносливости

Беседа «Характеристика мазей и парафинов». Техника лыжных ходов.

Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы

Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы

Техника коньковых ходов. Эстафета.

Техника коньковых ходов. Беседа «Выдающиеся лыжники России»

Отработка техники лыжных ходов. Развитие выносливости

Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км. Беседа «Смазка лыж»

Развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы

Специальная физическая подготовка. Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам»

Контрольное занятие

Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы.

Техника ходов. Развитие скоростных качеств.

Горнолыжная техника. Беседа «Правила соревнований!»

Техника ходов. Горнолыжная подготовка

Техника ходов. Горнолыжная подготовка

Техника ходов. Горнолыжная подготовка

Техника ходов. Горнолыжная подготовка

Техника лыжных ходов. Равномерное передвижение по лыжне

Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам». ОФП

ОФП. Беседа «Профилактика травматизма»

ОФП. Специальная физическая подготовка

ОФП. Специальная физическая подготовка. Игры

ОФП. Специальная физическая подготовка. Кросс. Игра

ОФП. Специальная физическая подготовка. Игра
ОФП. Специальная физическая подготовка.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.

Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Специально физическая подготовка. Кросс. Игры.
Общая физическая подготовка. Кросс.
Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.
Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Имитация лыжных ходов.
Бег 15мин. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.
Имитация лыжных ходов. Спортивные игры
Развитие координационных способностей. Спортивные игры.
Работа рук, ног, имитация.
Учебная игра «Баскетбол», «Футбол».
Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка лыжника. ОФП.
Коньковый ход. Схема движения.
Развитие выносливости.
Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Техника классических ходов.
Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Техника классических ходов.
Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Развитие выносливости
Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Преодоление спусков, подъемов. Беседа «История лыжного спорта».
Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Развитие выносливости. Беседа «Лыжные мази»
Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. Беседа «Лыжный инвентарь».
Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Беседа «Самоконтроль»
Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Беседа «Одежда лыжника»
Контрольная гонка. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.
Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. Эстафета.
Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.
Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.
Равномерное передвижение до 5 км.
Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. Игры.
Контрольные соревнования. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.
Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».
Развитие координационных способностей. Беседа «Популярность лыжных гонок в России».
Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.

Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра
Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.

Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Специально физическая подготовка. Кросс. Игры.

Общая физическая подготовка. Кросс.

Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Бег в равномерном темпе. Бег 2000м. ОРУ. Имитация лыжных ходов.

Бег 15мин. Спортивная игра «Баскетбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения.

Имитация лыжных ходов. Спортивные игры

Развитие координационных способностей. Спортивные игры.

Работа рук, ног, имитация.

Учебная игра «Баскетбол», «Футбол».

Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка лыжника. ОФП.

Коньковый ход. Схема движения.

Развитие выносливости.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Техника классических ходов.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Техника классических ходов.

Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Развитие выносливости

Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Преодоление спусков, подъемов. Беседа «История лыжного спорта».

Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Развитие выносливости. Беседа «Лыжные мази»

Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. Беседа «Лыжный инвентарь».

Прохождение дистанции 5000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Беседа «Самоконтроль»

Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Передвижение двухшажным ходом 5000м. Беседа «Одежда лыжника»

Контрольная гонка. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.

Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. Эстафета.

Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.

Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.

Равномерное передвижение до 5 км.

Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. Игры.

Контрольные соревнования. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.

Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».

Развитие координационных способностей. Беседа «Популярность лыжных гонок в России».

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.

Развитие скоростных качеств. Бег 2000м. Игра

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Формы проведения занятия и виды деятельности

- беседа;
- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов
- самостоятельное чтение специальной литературы;
- практические занятия
- сообщение новых знаний;
- объяснение;
- работа с учебно-методической литературой;
- работа по фотографиям;
- работа по рисункам;
- работа по таблицам;
- практический показ.

Тематическое планирование 5 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. ОФП.	1
2	ОФП. Кросс. Игры	1
3	ОФП. Эстафеты. Игры	1
4	Специальная физическая подготовка. ОФП	1
5	Специальная физическая подготовка. ОФП	1
6	Специальная физическая подготовка	1
7	Специальная физическая подготовка	1
8	Специальная физическая подготовка	1
9	Выбор инвентаря, одежды, лыж. Беседа «История лыжного спорта»	1
10	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости	1
11	Беседа «Характеристика мазей и парафинов». Техника лыжных ходов.	1
12	Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы	1
13	Отработка техники лыжных ходов. Спуски и подъемы	1

14	Техника коньковых ходов. Эстафета.	1
15	Техника коньковых ходов. Беседа «Выдающиеся лыжники России»	1
16	Отработка техники лыжных ходов. Развитие выносливости	1
17	Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км. Беседа «Смазка лыж»	1
18	Развитие скоростно-силовых качеств при преодолении лыжной трассы	1
19	Специальная физическая подготовка. Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам»	1
20	Контрольное занятие	1
21	Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы.	1
22	Техника ходов. Развитие скоростных качеств.	1
23	Горнолыжная техника. Беседа «Правила соревнований!»	1
24	Техника ходов. Горнолыжная подготовка	1
25	Техника ходов. Горнолыжная подготовка	1
26	Техника ходов. Горнолыжная подготовка	1
27	Техника ходов. Горнолыжная подготовка	1
28	Техника лыжных ходов. Равномерное передвижение по лыжне	1
29	Беседа «Правила соревнований по лыжным гонкам». ОФП	1
30	ОФП. Беседа «Профилактика травматизма»	1
31	ОФП. Специальная физическая подготовка	1
32	ОФП. Специальная физическая подготовка. Игры	1
33	ОФП. Специальная физическая подготовка. Кросс. Игра	1
34	ОФП. Специальная физическая подготовка. Игра	1
35	ОФП. Специальная физическая подготовка.	1

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во 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. Кросс. Игры.	1
5	Общая физическая подготовка. Кросс.	1
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Имитация лыжных ходов.	1
8	Бег 15мин. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
9	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры	1
10	Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1
11	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол», «Футбол».	1
12	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка лыжника. ОФП.	1
13	Коньковый ход. Схема движения. Развитие выносливости.	1
14	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочным занятии. Техника классических ходов.	1
15	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Техника классических ходов.	1
16	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Развитие выносливости	1
17	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Преодоление спусков, подъемов. Беседа «История лыжного спорта».	1
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Развитие выносливости. Беседа «Лыжные мази»	1
19	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. Беседа «Лыжный инвентарь».	1
20	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Беседа «Самоконтроль»	1

21	Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Беседа «Одежда лыжника»	1
22	Контрольная гонка. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1
23	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. Эстафета.	1
24	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	1
25	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	1
26	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	1
27	Равномерное передвижение до 5 км.	1
28	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. Игры.	1
29	Контрольные соревнования. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.	1
30	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1
31	Развитие координационных способностей. Беседа «Популярность лыжных гонок в России».	1
32	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.	1
33	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра	1
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	1
35	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во 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. Кросс. Игры.	1
5	Общая физическая подготовка. Кросс.	1
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1

7	Бег в равномерном темпе. Бег 1500м. ОРУ. Имитация лыжных ходов.	1
8	Бег 15мин. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
9	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры	1
10	Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1
11	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол», «Футбол».	1
12	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка лыжника. ОФП.	1
13	Коньковый ход. Схема движения. Развитие выносливости.	1
14	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочным занятии. Техника классических ходов.	1
15	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Техника классических ходов.	1
16	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Развитие выносливости	1
17	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Преодоление спусков, подъемов. Беседа «История лыжного спорта».	1
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Развитие выносливости. Беседа «Лыжные мази»	1
19	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. Беседа «Лыжный инвентарь».	1
20	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Беседа «Самоконтроль»	1
21	Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Беседа «Одежда лыжника»	1
22	Контрольная гонка. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1
23	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. Эстафета.	1
24	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	1
25	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	1
26	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	1
27	Равномерное передвижение до 5 км.	1
28	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. Игры.	1
29	Контрольные соревнования. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.	1
30	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1
31	Развитие координационных способностей. Беседа «Популярность лыжных гонок в России».	1
32	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.	1
33	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра	1
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	1
35	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1

**Тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во 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. Кросс. Игры.	1
5	Общая физическая подготовка. Кросс.	1
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1
7	Бег в равномерном темпе. Бег 2000м. ОРУ. Имитация лыжных ходов.	1
8	Бег 15мин. Спортивная игра «Баскетбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
9	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры	1
10	Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1
11	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол», «Футбол».	1
12	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка лыжника. ОФП.	1
13	Коньковый ход. Схема движения. Развитие выносливости.	1
14	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Техника классических ходов.	1
15	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Техника классических ходов.	1
16	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Развитие выносливости	1
17	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Преодоление спусков, подъемов. Беседа «История лыжного спорта».	1
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Развитие выносливости. Беседа «Лыжные мази»	1
19	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. Беседа «Лыжный инвентарь».	1
20	Прохождение дистанции 5000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Беседа «Самоконтроль»	1
21	Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Передвижение двухшажным ходом 5000м. Беседа «Одежда лыжника»	1
22	Контрольная гонка. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1
23	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. Эстафета.	1
24	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	1
25	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	1

26	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	1
27	Равномерное передвижение до 5 км.	1
28	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. Игры.	1
29	Контрольные соревнования. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.	1
30	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1
31	Развитие координационных способностей. Беседа «Популярность лыжных гонок в России».	1
32	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.	1
33	Развитие скоростных качеств. Бег 2000м. Игра	1
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	1
35	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1