|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Приложение № 2 к ООП ООО №

Утверждено приказом от №

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Лыжные гонки»**

**3-4 классы**

**2019**

 **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
* овладеть основными техниками передвижения на лыжах;
* научиться закаляться;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности**

***Теоретическая подготовка***

История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Возникновение, развитие и распространение лыж, Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Основные средства восстановления Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

***Практическая подготовка***

Общая и специальная 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. 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 для развития лиловой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов 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.

Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

 **3.Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
|  | Техника безопасности на занятиях на открытом воздухе | 1 |
|  | Вводный контроль ОФП | 1 |
|  | Кроссовая подготовка. Подвижные игры. | 1 |
|  | Кроссовая подготовка. Подвижные игры. | 1 |
|  | Игровая тренировка | 1 |
|  | СФП | 1 |
|  | ОФП | 1 |
|  | Восстановительные мероприятия. | 1 |
|  | ОФП | 1 |
|  | Спортивный инвентарь. Техника безопасности. | 1 |
|  | Форма одежды. Личная гигиена. | 1 |
|  | Открытие зимнего сезона. | 1 |
|  | Попеременно двухшажный ход | 1 |
|  | Согласование работы рук и ног | 1 |
|  | Одноопорное скольжение | 1 |
|  | Восстановительные мероприятия. | 1 |
|  | Одновременно бесшажный ход | 1 |
|  | Текущий контроль (бег на лыжах 1 км) | 1 |
|  | Спуски в различных стойках, подъем «елочной» | 1 |
|  | Повороты на месте и в движении | 1 |
|  | Переходы с одной лыжни на другую | 1 |
|  | Торможение и остановка | 1 |
|  | ОФП | 1 |
|  | ОФП | 1 |
|  | СФП | 1 |
|  | Игровая тренировка | 1 |
|  | Итоговый контроль (бег 1 км) | 1 |
|  | Закрытие зимнего сезона. Подведение итогов | 1 |
|  | ОФП | 1 |
|  | СФП | 1 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |
|  | Итоговый контроль ОФП. | 1 |
|  | Подведение итогов. | 1 |
|  | итого | 34 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
|  | Техника безопасности на занятиях на открытом воздухе | 1 |
|  | Вводный контроль ОФП | 1 |
|  | Кроссовая подготовка. Подвижные игры. | 1 |
|  | Кроссовая подготовка. Подвижные игры. | 1 |
|  | Игровая тренировка | 1 |
|  | СФП | 1 |
|  | ОФП | 1 |
|  | Восстановительные мероприятия. | 1 |
|  | ОФП | 1 |
|  | Спортивный инвентарь. Техника безопасности. | 1 |
|  | Форма одежды. Личная гигиена. | 1 |
|  | Открытие зимнего сезона. | 1 |
|  | Попеременно двухшажный ход | 1 |
|  | Согласование работы рук и ног | 1 |
|  | Одноопорное скольжение | 1 |
|  | Восстановительные мероприятия. | 1 |
|  | Одновременно бесшажный ход | 1 |
|  | Текущий контроль (бег на лыжах 1 км) | 1 |
|  | Спуски в различных стойках, подъем «елочной» | 1 |
|  | Повороты на месте и в движении | 1 |
|  | Переходы с одной лыжни на другую | 1 |
|  | Торможение и остановка | 1 |
|  | ОФП | 1 |
|  | ОФП | 1 |
|  | СФП | 1 |
|  | Игровая тренировка | 1 |
|  | Итоговый контроль (бег 1 км) | 1 |
|  | Закрытие зимнего сезона. Подведение итогов | 1 |
|  | ОФП | 1 |
|  | СФП | 1 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |
|  | Итоговый контроль ОФП. | 1 |
|  | Подведение итогов. | 1 |
|  | итого | 34 |