Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Колыванская средняя общеобразовательная школа № 3»

Аннотация к рабочей программе учебного курса внеурочной деятельности **«Лыжи»** ООП НОО.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности **«Лыжи»** ООП НОО разработана в соответствии ФГОС НОО.

Рабочая программа разработана группой учителей начальных классов в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию внеурочной образовательной деятельности учителем в школе по определенному курсу.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения учителей начальной школы и согласована заместителем директора по воспитательной работе МБОУ «КСОШ № 3».

*дата 26.08 2026г.*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
«Колыванская средняя общеобразовательная школа № 3»
**(МБОУ «КСОШ №3»)**
Ул. Чехова, д. 3-а, р.п. Колывань, Новосибирская обл., 633161
Тел./факс 8 (383-52) 53-536
E-mail: s_3_kol@edu54.ru

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____
Карпова Н.В.
от «20» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "КСОШ №3"
_____
Мельникова О.В.
Приказ №20 от «21» августа 2026 г.

**Рабочая программа**
**учебного курса по внеурочной деятельности**

# «ЛЫЖИ»

уровень начального образования
срок освоения 1-4 год (1 - 4 класс)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета спортивно-оздоровительной направленности «Лыжи» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2024-2025 учебный год и формированию планов урочного предмета образовательными организациями.

**Цель программы** - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 135 часов на четыре года обучения по 1 часу в неделю: в 1 классе — 33 часа, во 2 классе — 34 часа, в 3 классе— 34 часа, в 4 классе— 34 часа.

В настоящее время обновление содержания урочного предмета спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Лыжи». При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованные в печати.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно- тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

**Задачи**:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса.

## 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.

В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода.

Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации

соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

## 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 ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

***Теоретическая подготовка***

**1. 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.

**2.Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

**Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па 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

**2 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 па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

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***

1. **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.

**2. 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 дня лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3. 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.

**4. Контрольные упражнении и соревнования.**

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

## Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников  важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и

соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 КЛАСС**

| № п/п | Перечень основных разделов | Количество часов | | | Перечень универсальных действий |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 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, общеразвивающие упражнения, игры-эстафеты, игры с мячом, скакалка, обруч. |
| | **Итого:** | **34** | **6** | **28** | |

**2 КЛАСС**

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

**3 КЛАСС**

| № п/п | Перечень основных разделов | Количество часов | | | Перечень универсальных действий |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 подготовка. Игры | 16 | 2 | 14 | Техника бега и ходьбы, общеразвиваю-щие упражнения. Техника метания мяча на дальность, в цель. Прыжки с разбега. Играть в спортивные и подвижные игры |
| | **Итого:** | **34** | **5** | **29** | |

**4 КЛАСС**

| № п/п | Перечень основных разделов | Количество часов | | | Перечень универсальных действий |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 на дальность, в цель. Прыжки с разбега. Играть в спортивные и подвижные игры |
| | **Итого:** | **34** | **6** | **28** | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 КЛАСС**

| № занятия | Наименование разделов, тема занятий | Кол- во часов | Основные виды внеурочной деятельности 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 на внимательность и быстроту. |
| 3 | Ходьба, бег, ОРУ. Игры: «Конники и спортсмены», «По местам». | 1 | Ходьба, бег с заданиями. |
| 4 | Ходьба, бег, ОРУ. Беседа: «Режим дня». Игры: «Салки», «Слушай сигнал». | 1 | Режим дня, личная гигиена. |
| 5 | Ходьба, бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения в виде эстафет. | 1 | Техника бега по дистанции. |
| 6 | Ходьба, бег, ОРУ. Техника прыжка в длину с места. Игры: «Салки», «По местам». | 1 | Учимся прыгать в длину с места. |
| 7 | Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки в длину с места. Игры: «Салки», «Линейная эстафета». | 1 | Бег по обозначенным дорожкам. |
| 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 держания и 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 длинную скакалку. Ознакомление с ведением мяча. Игра: «Совушка». | 1 | Ведение мяча правой или левой рукой. |
| 14 | Ходьба, бег, ОРУ. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра: «Давайте познакомимся». | 1 | Игра с ловлей и передачей мяча. |
| 15 | Ходьба, бег, ОРУ. Игры – эстафеты с мячом. | 1 | Совершенствуем технику ведения, ловли и передачи мяча. |
| 16 | Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки через скакалку. | 1 | Игры на |
| | Обручи. Игры: «Совушка», «Укротитель мяча». | | ловкость, быстроту. |
| 17 | Ходьба, бег, ОРУ. Эстафеты с применением скакалки, обруча, мяча. | 1 | Игры-эстафеты с мячом,обручем,. |
| | **Лыжная подготовка** | **17** | |
| 18 | Правила по ТБ на лыжах. Требования к одежде и обуви лыжника, об инвентаре. Имитация передвижения на лыжах скользящим шагом. | 1 | Правила по технике безопасности на лыжах. |
| 19 | Беседа «О лыжном спорте». Скользящий шаг. | 1 | Имитация скользящего шага. |
| 20 | Разминка без лыж. Самостоятельное надевание лыж. Скользящий шаг. | 1 | Стойка лыжника. |
| 21 | Скользящий шаг, повороты с переступанием. | 1 | Ступающим шагом делаем поворот. |
| 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 флажки с переступами. |
| 25 | Подъем на склон «лесенкой». | 1 | Переступы вверх боком. |
| 26 | Скользящие шаги (руки за спину) с акцентом на приседание и отталкивание. | 1 | Учимся делать толчок ногой и скользить. |
| 27 | Скользящие шаги (руки за спину) с переносом веса тела то на одну, то на другую ногу. | 1 | Скользим как можно дольше. |
| 28 | Скольжение на согнутых ногах после небольшого разбега. | 1 | Скользим после толчка. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 29 | Скользящий шаг с активной работой рук. | 1 | Кординация движений рук и ног. |
| 30 | Скольжение на одной лыже, отталкивание второй ногой от снега без лыжи. | 1 | Игра с самокатами. |
| 31 | Игры-эстафеты на лыжах. Контрольная-1 км. | 1 | Скоростная тренировка. |
| 32 | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. | 1 | Скользящий шаг. |
| 33 | Ознакомить с техникой спуска в низкой стойке и подъема «елочкой». | 1 | Низкая посадка на спуске |
| 34 | Совершенствовать технику спуска в низкой стойке и подъема «елочкой» и ступающим шагом. | 1 | Пятки лыж вместе, носки врозь. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2 КЛАСС**

| № занятия | Наименование разделов, тема занятий | Кол- во часов | Основные виды внеурочной деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|
| | **Общая физическая подготовка. Игры** | **11** | |
| 1 | Правила по ТБ на занятиях.Игры: «Салки», «Догони». | 1 | Разминка, игра на внимательность. |
| 2 | Игры: «Догони», «Конники и спортсмены». | 1 | Игры на внимательность и быстроту. |
| 3 | ОФП. Прыжки, метание мяча. Игра: «Снайперы». | 1 | Прыжки с метанием мяча |
| 4 | Беседа: «Режим дня».Игра: «Снайперы». | 1 | Беседа, игра на меткость |
| 5 | Игры: «Снайперы», «Догони». | 1 | Игры на меткость и быстроту |
| 6 | ОФП.Специальные беговые упражнения в виде эстафет. | 1 | Техника бега по дистанции. |
| 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 на меткость. |
| 11 | ОФП.Игра в «футбол», эстафеты. | 1 | Игры-эстафеты |
| | **Лыжная подготовка** | **18** | |
| 12 | Правила по ТБ на лыжах. Беседа: «О лыжном спорте».Техника скользящего шага. | 1 | Скользящий шаг |
| 13 | Скользящий шаг, повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. | 1 | Повороты на месте вокруг пяток лыж |
| 14 | Скользящий шаг, повороты на месте вокруг носков лыж. | 1 | Повороты на месте вокруг носков лыжи |
| 15 | Повторить технику спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. | 1 | Обучение технике спуска в низкой стойке |
| 16 | Игры-эстафеты на лыжах. | 1 | Игры-эстафеты |
| 17 | Скользящий шаг без лыжных палок. | 1 | Скользящий шаг без палок |
| 18 | Техника спуска в низкой и основной стойке. | 1 | Обучение низкой и основной стойке |
| 19 | Беседа: «Зимние олимпийские игры». Катание с горочки. | 1 | Зимние игры |
| 20 | Контрольная - 1 км. Отталкивание двумя палками одновременно. | 1 | Итоговая контрольная |
| 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 | Итоговая контрольная |
| 25 | Скользящий шаг, переступы на поворотах. | 1 | Скользящий шаг |
| 26 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Работа по технике двухшажного хода |
| 27 | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Работа по технике двухшажного хода |
| 28 | Игры на лыжах. | 1 | Игры-эстафеты |
| 29 | Техника спуска и подъѐма. | 1 | Спуск и подъем на склон |
| | **Общая физическая подготовка. Игры** | **5** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 30 | ОФП. Игры: «Воробьи и ловушка», «Снайперы». | 1 | Игры на меткость и быстроту |
| 31 | ОФП. Метание мяча на меткость. | 1 | Метание на меткость. |
| 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**

| № занятия | Наименование разделов, тема занятий | Кол- во часов | Основные виды внеурочной деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|
| | **Общая физическая подготовка. Игры** | **10** | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. в спортзале и на спортплощадке. ОФП (общая физическая подготовка). Игра «Салки», «Снайперы» | 1 | Разминка, игра на внимательность |
| 2 | ОФП. Игры: «Кто дальше», «Охотники и утки» | 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 на быстроту |
| 5 | Бег с ходьбой по пересеченной местности. ОУУ-10мин. Футбол | 1 | Правила игры, передачи мяча |
| 6 | ОФП. Специальные беговые упражнения в виде эстафет | 1 | Техника бега по дистанции |
| 7 | ОФП. Игры: «Салка и мяч», «Мяч среднему» | 1 | Игры с баскетбольным мячом |
| 8 | ОФП. Эстафеты с применением скакалки, обруча, мяча | 1 | Игры-эстафеты |
| 9 | Развитие скоростных качеств. Эстафеты | 1 | Ускорения на коротких отрезках |
| 10 | ОФП. Игры: «Снайпер», «15 попаданий» | 1 | Игры с мячом на точность |
| | **Лыжная подготовка** | **18** | |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Скользящий шаг | 1 | Техника скользящего шага |
| 12 | Беседа: «Требования к одежде и обуви» Лыжная подготовка. Работа над равновесием | 1 | Упражнения на равновесие |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Работа без лыжных палок | 1 | Скользящий шаг без 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 лыжными палками |
| 17 | Лыжная подготовка. Открытие лыжного сезона | 1 | Соревнования |
| 18 | Беседа: «История развития лыжного спорта». Лыжная подготовка. Катание с маленькой 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 на одной ноге |
| 22 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры | 1 | Игры на лыжах |
| 23 | Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход | 1 | Толчок двумя палками одновременно |
| 24 | Эстафеты с применением одновременного и попеременного ходов | 1 | Применяем оба хода |
| 25 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Работа без лыжных палок | 1 | Работа на технику |
| 26 | Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах змейкой | 1 | Обходим флажки с переступанием |
| 27 | Закрытие лыжного сезона | 1 | Итоговая контрольная |
| 28 | Лыжная подготовка. Катание с горки | 1 | Правильно держать равновесие |
| | **Общая физическая подготовка. Игры** | **6** | |
| 29 | ОФП. Игры: «Пионербол», « Футбол» | 1 | Игры по правилам |
| 30 | ОФП. Игры: «Метко в цель», «Совушка» | 1 | Метание мяча в цель. |
| 31 | Беседа: «Лыжники-земляки, чемпионы олимпийских игр». Метание мяча на дальность, прыжки в длину | 1 | Развиваем силу, ловкость, точность. |
| 32 | ОФП. Эстафеты-игры с мячом | 1 | Игры с баскетбольными мячами |
| 33 | ОФП. Игры: «Пионербол», «Охотники и утки» | 1 | Игры по правилам |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 внеурочной деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|
| | **Общая физическая подготовка. Игры** | **9** | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. в спортзале и на спортплощадке. ОФП (общая физическая подготовка). Игры. | 1 | Разминка, игра на внимательность |
| 2 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом |
| 3 | Бег с ходьбой. ОУУ (общеукрепляющие упражнения). Игры. | 1 | Общеукрепляющие упражнения |
| 4 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом на точность |
| 5 | Бег с ходьбой по пересеченной местности. ОУУ-10мин. Футбол. | 1 | Правила игры, передачи мяча |
| 6 | Игровая. | 1 | Игры с мячом на точность |
| 7 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом на меткость |
| 8 | Игровая. | 1 | Игры с мячом |
| 9 | Развитие скоростных качеств. Эстафеты. | 1 | Ускорения на коротких отрезках |
| | **Лыжная подготовка** | **20** | |
| 10 | Инструктаж по ТБ на лыжах. Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | 1 | Техника скользящего шага |
| 11 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | 1 | Упражнения на равновесие |
| 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 подготовка. Переступание на месте. | 1 | Повороты между лыжными палками |
| 15 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры. | 1 | Игры на лыжах |
| 16 | Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах змейкой. | 1 | Обходим флажки с переступанием |
| 17 | Лыжная подготовка. Открытие лыжного сезона. | 1 | Соревнования |
| 18 | Беседа: «История развития лыжного спорта». Лыжная подготовка. Катание с маленькой горки. | 1 | Обучение технике спуска |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19 | Лыжная подготовка. Свободный стиль. | 1 | Обучение технике свободного стиля |
| 20 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры с применением свободного стиля. | 1 | Техника |
| 21 | Лыжная подготовка. Подъем «ѐлочкой». | 1 | Техника подъема «Ёлочкой» |
| 22 | Лыжная подготовка. Скользящий попеременный ход. | 1 | Скользящий шаг |
| 23 | Лыжная подготовка. Эстафеты-игры. | 1 | Игры на лыжах |
| 24 | Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. | 1 | Применение ходов |
| 25 | Эстафеты с применением одновременного и попеременного ходов. | 1 | Применение ходов |
| 26 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг . Работа без лыжных палок. | 1 | Скользящий шаг без палок |
| 27 | Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах змейкой. | 1 | Обходим флажки с переступанием |
| 28 | Закрытие лыжного сезона. | 1 | Итоговая контрольная |
| 29 | Лыжная подготовка. Катание с горки. | 1 | Правильно держать равновесие |
| **Общая физическая подготовка. Игры** | | **5** | |
| 30 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом на меткость |
| 31 | Игровая. | 1 | Игры на меткость |
| 32 | Беседа: «Лыжники-земляки, чемпионы олимпийских игр. | 1 | Беседа о лыжниках-земляках |
| 33 | Эстафеты-игры. | 1 | Игры с баскетбольными мячами |
| 34 | ОФП. Игры. | 1 | Игры с мячом на меткость |

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

### Виды, формы и содержание деятельности

Работа учителя-предметника в обязательном порядке направлена на практическую реализацию целей и задач воспитания, осуществляется в рамках направлений воспитательной работы школы.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Учитель-предметник организует воспитательное пространство совместно с классными руководителями и родителями (законными представителями) обучающихся.

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

1. **Учебно-методические пособия:**
   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 CD-диски.
   5. Нэт Браун «Подготовка лыж».
   6. А.Н.Каинов. «Организация работы спортивных секций в школе».

2. **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.