


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Томской области

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, ФИЛИАЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«НОВОЛАЗИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОИНИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М. МАЖУКИНА»  
(Сосновская ООБЛ филиал МАОУ «Новолазимская СОШ»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора УОП  
 Т. В. Хабیبова  
Протокол МК от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
 Н. А. Степанова  
30.08.2024 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Юный лингвист»  
для обучающихся 1-4 классов

Составитель:  
Тюскама Ю.Н.

г. Сосновка, 2024 г.

## 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 закаляющий 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 народами.

**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

По результатам 1 года обучения 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.

#### 4 класс

По результатам 4 года обучения

учащиеся должны **уметь:**

- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным ходами;
- овладеть свободный стиль хода;
- спускаться более с высоких склонов споворотами;
- 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 универсальных действий
		всего	теория	практика	
1	Лыжная подготовка	17	3	14	Скользкий 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.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	

#### 2 класс

№ п/п	Перечень основных разделов	Количество часов			Перечень универсальных действий
		всего	теория	практика	

1	Лыжная подготовка	18	2	16	Скользкий 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
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	

### 3 класс

№ п/п	Перечень основных разделов	Количество часов			Перечень универсальных действий
		всего	теория	практика	
1	Лыжная подготовка	18	3	15	Скользкий 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, общеразвивающие упражнения. Техника метания мяча на дальность, в цель. Прыжки с разбега. Играть в спортивные и подвижные игры
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

### 4 класс

№ п/п	Перечень основных разделов	Количество часов			Перечень универсальных действий
		всего	теория	практика	

1	Лыжная подготовка	20	2	18	Скользкий 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, общеразвивающие упражнения. Техника метания мяча на дальность, в цель. Прыжки с разбега. Играть в спортивные и подвижные игры
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	

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

№ занятия	Наименование разделов, тема занятий	Кол-во часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
	<b>Общая физическая подготовка. Игры</b>	<b>17</b>	
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-	1	Знакомство со

	воробушки».		«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 остановку, 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,.
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>17</b>	
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 подниманием носков лыж.
23	Повороты на месте вокруг носков лыж.	1	Переступы на месте с подниманием пяток лыж.
24	Ходьба по лыжне «змейкой».	1	Обходим флажки с переступами.
25	Подъем на склон «лесенкой».	1	Переступы вверх боком.



26	Скользкие шаги (руки за спину) с акцентом на приседание и отталкивание.	1	Учимся делать толчок ногой и скользить.
27	Скользкие 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	Скользкий 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-1км.	1	Скоростная тренировка.
32	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.	1	Скользкий шаг.
33	Ознакомить с техникой спуска в низкой стойке и подъема «елочкой».	1	Низкая посадка на спуске

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

№ занятия	Наименование разделов, тема занятий	Кол-во часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
	<b>Общая физическая подготовка. Игры</b>	<b>11</b>	
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
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
12	Правила по ТБна 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 подъема.	1	Спуск и подъем на склон
	<b>Общая физическая подготовка. Игры</b>	<b>5</b>	
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, полёт, приземление.
33	ОФП. Контрольная- 1000 м- бег, отжимание.	1	Итоговый зачёт
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
<b>Общая физическая подготовка. Игры</b>		<b>10</b>	
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
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
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 попеременныйход	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	Заккрытие лыжного сезона	1	Итоговая контрольная
28	Лыжная подготовка. Катание с горки	1	Правильно держать равновесие
	<b>Общая физическая подготовка. Игры</b>	<b>6</b>	
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 и г р ». 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: 1000 м, 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
	<b>Общая физическая подготовка. Игры</b>	<b>9</b>	
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
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	
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	1	Техника
	применением свободного стиля.		свободного стиля

21	Лыжная подготовка. Подъем «ёлочкой».	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
	<b>Общая физическая подготовка. Игры</b>	<b>5</b>	
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

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

#### **1. Учебно-методические пособия:**

1. Г.Ю.Фокин. Уроки физкультуры в школе. М. «Школьная Пресса». 2003г.
2. В.А.Лепёшкин. Подвижные игры. М. «Школьная Пресса». 2004г.
3. М.В.Видакин. Система лыжной подготовки. Издательство «Учитель» 2006г.
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
5. Учебные пособия и CD-диски.
6. Нэт Браун «Подготовка лыж».
7. 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.