

Согласована
на заседании управляющего совета
Протокол №1 от 24.08.2018 г.

Согласована на заседании
педагогического совета
МКОУ «Березовская ООШ»
Протокол №1 от 24.08.2018 г.

Утверждаю
Директор МКОУ «Березовская ООШ»
О.Н. Осыкина
Приказ № 21 от 27.08.2018 г.



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новохоперского муниципального района Воронежской области
«Березовская основная общеобразовательная школа»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Школьный биатлон»
(объединённая группа учащихся 5-8 классов)**

Руководитель:
учитель физкультуры Кузнецова Т.С.

п. Березовка, 2018 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школьный биатлон» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа рассчитана на 9 часов, 3 четверть.

Данная программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- овладение основами техники способов передвижения на лыжах.

Метапредметные

- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- совершенствование техники передвижения;
- овладение основами тактики лыжника – гонщика и привитие инструкторских навыков.

Предметные

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств

Ученик научится

- Владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжной подготовке, их планирования и содержательного наполнения;
- Владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

Ученик получит возможность научиться

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- работать индивидуально и в группе;
- применять упражнения лыжного спорта;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

Ученик должен иметь представление

- о регулировании величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- об освоении на занятиях новых двигательных действий;
- о развитии основных физических способностей;

Содержание деятельности с указанием форм её организации и видов

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.(2 ч)

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.(2 ч)

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

3.Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.(2 ч)

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.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.(3 ч)

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.

Основные формы: соревнования, кроссы, эстафеты

Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов |
|--------------|--|-------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. | 2 час |
| 2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 2 часа |
| 3 | Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена | 2 часа |
| 4 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 3 часа |
| Всего | | 9 часов |