

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
физического направления
«ОФП»
(1-4 класс)**

Автор-составитель: Шиянов М.Н.

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ульяновская средняя школа
2. Полное название программы	Рабочая программа внеурочной деятельности физической направленности «ОФП»
3. Ф.И.О., должность составителя	Шиянов Михаил Николаевич, учитель физического воспитания, I квалификационная категория
4. Сведения о программе:	Модифицированная
4.1. Нормативная база:	Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» Устав МБОУ Ульяновской СШ
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направление	физическое
4.4. Тип программы	модифицированная
4.5. Вид программы	образовательная
4.6. Возраст обучающихся	7-10 лет
4.7. Продолжительность обучения	3 года

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», образовательная программа «ОФП» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, составлена на основе Программы для образовательных учреждений Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура для 1-11 классов:- М.: Дрофа, 2011; Программы для ДЮСШ и образовательных школ, спортивные кружки и секции Зверева М. С.: - М.: Просвещение, 2011; Методического пособия Лепешкина В.А. Физическая культура. Методика занятий в кружке по лыжной подготовке и обучения технике , для 1-11 классов:- М.: Дрофа, 2012; Программа для лыжных секций Барышникова А.Н. Лыжный спорт: - М.: ФиС, 2012.

Программа **направлена** на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Данная программа актуальна, так как 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. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это позволяет учитывать специфику основных школ с малой наполняемостью классов. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 9 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

Цели:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики в процессе многолетнего тренировочного цикла.

Задачи:

Предметные

- вооружение знаниями по истории развития физкультуры и спорта, правилам соревнований;
- обучение учащихся технике движений основных видов спорта;
- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта.

Оздоровительные

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.

Личностные

- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по офп.

Результаты прохождения программного материала.

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

навыки в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и владеют навыками судейства соревнований. Показывают уровень физического развития и физической подготовки согласно контрольным испытаниям третьего года обучения.

Планируемые результаты изучения программы кружка ОФП

1 года обучения

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;

- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

2 года обучения

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физической культуре;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

3 года обучения

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

положительное отношение к занятиям в кружке, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
способность к самооценке на основе критериев успешности учебно-тренировочной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
установка на здоровый образ жизни;
знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

понимания значения занятия спортом в жизни человека;
первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям в спортивном кружке;
адекватного понимания, с помощью тренера, причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на тренировочном занятии и задачи по освоению двигательных действий;
принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в избранном виде спорта указанную учителем, в учебно- тренировочном процессе;

принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений тренировочной деятельности;

оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

оценивать технику выполнения упражнения по видам спорта одноклассником, проводить анализ действий игроков во время игры;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

самостоятельно осваивать технику выполнения новых упражнений по схеме представленной учителем;

осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств и роста результатов в избранном виде спорта;

проводить самоанализ техники выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от вида спорта и конкретных условий;

самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;

произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

анализировать технику спортивных игр или выполнения упражнений, строя логичные решения, включающие установление причинно-следственных связей;

выявлять связь занятий спортивной деятельностью с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

разрабатывать единую тактику занятий л. атлетикой, лыжами и в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

контролировать свои действия в коллективной работе;

во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнёром и учитывая его реакцию на игру;

следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах при занятиях л. атлетикой и лыжами;

соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Формирование и развитие компетентности в области ИКТ. Учащиеся научатся:

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Обоснование необходимости программы.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований.

Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос,

разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

- а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);
- б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);
- в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);
- г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);
- д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);
- е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) *организация деятельности учащихся:*

- а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);
- б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);
- в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек);
- г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) *организация деятельности* (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

В беснежное время помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам

В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятий можно рекомендовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне. В течение одного урока могут быть 2-3 такие смены.

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1. деление учащихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответствующих заданий;
2. выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых учеников;
3. последовательный переход учащихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых учеников более тщательную работу над элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств; для сильных – возможность *опережающего обучения* и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль:

Правильно поставленная и организовано проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»:

доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений)

Участие в соревнованиях по легкой атлетике школьных, районных, областных (не менее 5 в год).

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам школьных, районных, областных (не менее 5 в год).

Выполнение контрольных упражнений на технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода оценивается по трехбалльной системе.

Образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена (7-10 лет) .

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (сентябрь, октябрь)
- подвижные игры; волейбол; баскетбол (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь - март)

3. Переходный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (март - май)

Срок реализации программы – один года

Основная форма обучения: очная.

Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики).

Наполняемость группы – 15-25 человек.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 часу (при 2 часах занятий в неделю).

Общее количество часов в год: 68 часов.

Форма обучения образовательного процесса: традиционная; включающая групповые, учено-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

1 год обучения Годовой план-график распределения учебного материала внеурочная деятельность кружок ОФП

№ п/п	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.	1 час	1 час (в процессе занятия)	
2.	Теоретический материал	6 часов	6 часов (в процессе занятия)	
3.	Гимнастика	7 часов	1 часа (в процессе занятия)	6 часов
4.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	6 час	3 часа (в процессе занятия)	3 часов
5.	Легкая атлетика	14 часов	2 часа (в процессе занятия)	12 часа
	Итого	35 часов	6 часов	29 часов

Учебно - тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
1	2	3	4	5	
Раздел I. Теоретическая часть (3 ч.)					

1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	0,5	0,5	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	0,5	0,5	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	0,5	0,5	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы .	0,5	0,5	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки .	1	1		Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II. Практическая часть (31 ч.)					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	18	1	18	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	10	-	10	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			лыжные гонки (девочки – до 1,2 км, мальчики – до 1,2,3 км).
2.4	Культурно-массовая работа	1	-	1	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	2	-	2	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинений, доклады и т.д.
Итого:		34	3	34	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Теоретическая часть (3 ч.)

1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы 1 ч..

Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы.

1.2 Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. 1ч. Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спорт зале и на улице. П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

1.3 Гигиена спортсмена. 1ч. Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

1.4 Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы. 1ч. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по л. Атлетике и лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции.. Финиш. Определение времени и результатов.

1. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. Нагрузки. 1 ч. Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки дл общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

Раздел II. Практическая часть (31 ч.)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка. 18 ч. Значение общей .физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнении для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. *Строевые упражнения.* Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в вися; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

Упражнения на расслабление. Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы. 10 ч.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8—10°. Имитация стойки косога спуска на равнине и на склоне 10—12°.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах.. Краткие сведения о тактическом применении различных способов: передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника..

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. *Строевые упражнения на лыжах.* Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

Способы поворотов на месте. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Способы лыжных ходов. Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

Игровые задания:

1. С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки.
2. Преодолеть за 6—8 скользящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти скользящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.
4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).

5. пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.

6. То же, но передвижение одновременными ходами— толчок палками около флажков.

7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40—60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в "низкую и обратно.
4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.
5. Спуститься с горы на одной лыже.
6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же, выпрямляясь между воротами.
7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.

8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3—4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80—100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигать 400—600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25—30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например: «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

2.3 Соревнования. Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, лыжным гонкам (девочки – до 1 км, мальчики – до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

2.4 Культурно-массовая работа. Проведение вечеров, экскурсий, походов с посещением выставок, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований.

2.5 Выполнение контрольных упражнений и нормативов. В детской группе, занимающиеся должны иметь положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода в подъем 5—6° длиной 50 м; сдать нормативы; выполнить следующие контрольные упражнения:

бег 60 м с низкого старта: девочки,—10,2 сек., мальчики—9,8 сек; прыжок в длину с разбега: девочки—3 м; мальчики 3 м 40 см; подтягивание, на перекладине: девочки—2 раза; мальчики—5 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований. Сдача и защита учащимися докладов, сочинений, рефератов, по темам физкультура, виды спорта, ЗОЖ. ИКТ- защита детских проектов, прохождение устных тестовых заданий.

2 год обучения

Годовой план-график распределения учебного материала внеурочная деятельность кружок ОФП

№ п/п	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.	0,5 час	0,5час (в процессе занятия)	
2.	Теоретический материал	0,5 часов	0,5часов(в процессе занятия)	

3.	Гимнастика	8 часов	1 часа (в процессе занятия)	7 часов
4.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	12час	1 час (в процессе занятия)	11 часов
5.	Легкая атлетика	13 часов	1 час (в процессе занятия)	12 часа
	Итого	34часов	4 часов	30 часов

**Учебно - тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
1	2	3	4	5	
Раздел I. Теоретическая часть (4 ч.)					
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	0,5	0,5	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	0,5	0,5	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы .	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки .	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II. Практическая часть (30 ч.)					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	14	-	14	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	14	-	14	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			лыжные гонки (девочки – до 1,2 км, мальчики – до

					1,2,3 км).
2.4	Культурно-массовая работа	1	-	1	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	1	-	1	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинений, доклады и т.д.
	Итого:	34	4	30	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Теоретическая часть (4 ч.)

1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы 1 ч..

Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы.

1.2 Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. 1ч. Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спорт зале и на улице. **П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я.** Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

1.3 Гигиена спортсмена. 1ч. Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

1.4 Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы. 1ч. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по л. Атлетике и лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции.. Финиш. Определение времени и результатов.

1. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. Нагрузки. 1 ч. Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки дл общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

Раздел II. Практическая часть (30 ч.)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка. 14 ч. Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

Практические занятия. Строевые упражнения. Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднятие ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

Упражнения на расслабление. Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднятие рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы. 14 ч.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8—10°. Имитация стойки косоного спуска на равнине и на склоне 10—12°.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах.. Краткие сведения о тактическом применении различных способов: .передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника..

Практические занятия. Строевые упражнения на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

Способы поворотов на месте. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Способы лыжных ходов. Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

Игровые задания:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.
2. Преодолеть за 6—8 скользящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти скользящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.
4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).

5. пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.

6. То же, но передвижение одновременными ходами— толчок палками около флажков.

7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40—60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в "низкую и обратно.
4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.
5. Спуститься с горы на одной лыже.
6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же, выпрямляясь между воротами.
7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.
8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3—4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80—100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигать 400—600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со сла-бой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25—30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например: «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

2.3 Соревнования. Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, лыжным гонкам (девочки – до 1 км, мальчики – до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

2.4 Культурно-массовая работа. Проведение вечеров, экскурсий, походов с посещением выставок, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований.

2.5 Выполнение контрольных упражнений и нормативов. В детской группе , занимающиеся должны иметь положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода в подъем 5—6° длиной 50 м; сдать нормативы; выполнить следующие контрольные упражнения:

бег 60 м с низкого старта: девочки,—10,2 сек., мальчики—9,8 сек; прыжок в длину с разбега: девочки—3 м; мальчики 3 м 40 см; подтягивание, на перекладине: девочки— 2 раза; мальчики—5 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований. Сдача и защита учащимися докладов, сочинений, рефератов, по темам физкультура, виды спорта, ЗОЖ. ИКТ- защита детских проектов, прохождение устных тестовых заданий.

3 год обучения

Годовой план-график распределения учебного материала внеурочная деятельность кружок ОФП

--	--	--	--	--

№ п/п	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.	1 час	1 час (в процессе занятия)	
2.	Теоретический материал	3 часов	3 часов(в процессе занятия)	
3.	Гимнастика	8 часов	1 часа (в процессе занятия)	7 часов
4.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	13 час	1 часа (в процессе занятия)	12 часов
5.	Легкая атлетика	8 часов	1 часа (в процессе занятия)	7 часа
	Итого	34 часов	8 часов	26 часов

**Учебно - тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
1	2	3	4	5	
Раздел I. Теоретическая часть (5 ч.)					
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы .	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и	1	1	1	Беседа, опрос, зачет.

	спортом, самоконтроли физ. нагрузки .				задания
Раздел II. Практическая часть (29 ч.)					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	14	-	14	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	15	-	15	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			лыжные гонки (девочки – до 1,2 км, мальчики – до 1,2,3 км).
2.4	Культурно-массовая работа	1	-	1	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	1	-	1	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинений, доклады и т.д.
	Итого:	34	5	29	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Теоретическая часть (5 ч.)

1.1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы 1 ч..

Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы.

1.2 Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. 1ч. Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спорт зале и на улице. П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

1.3 Гигиена спортсмена. 1ч. Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных

процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

1.4 Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы. 1ч. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по л. Атлетике и лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции.. Финиш. Определение времени и результатов.

1. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. Нагрузки. 1 ч. Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки дл общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

Практические занятия. Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

Раздел II. Практическая часть (29 ч.)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка. 14 ч. Значение общей .физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнении для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

Практические занятия. Строевые упражнения. Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в вися; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну. .

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

Упражнения на расслабление. Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы. 15 ч.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8—10°. Имитация стойки косоного спуска на равнине и на склоне 10—12°.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактическом применении различных способов: передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

Практические занятия. Строевые упражнения на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

Способы поворотов на месте. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Способы лыжных ходов. Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

Игровые задания:

1. С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки.
2. Преодолеть за 6—8 скользящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти скользящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.
4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).

5. пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.

6. То же, но передвижение одновременными ходами— толчок палками около флажков.

7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40—60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.

2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.

3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в "низкую и обратно.

4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.

5. Спуститься с горы на одной лыже.

6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же, выпрямляясь между воротами.

7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.

8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3—4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80—100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигать 400—600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со сла-бой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25—30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например: «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

2.3 Соревнования. Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, лыжным гонкам (девочки – до 1 км, мальчики – до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

2.4 Культурно-массовая работа. Проведение вечеров, экскурсий, походов с посещением выставок, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований.

2.5 Выполнение контрольных упражнений и нормативов. В детской группе , занимающиеся должны иметь положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода в подъем 5—6° длиной 50 м; сдать нормативы; выполнить следующие контрольные упражнения:

бег 60 м с низкого старта: девочки,—10,2 сек., мальчики—9,8 сек; прыжок в длину с разбега: девочки—3 м; мальчики 3 м 40 см; подтягивание, на перекладине: девочки—2 раза; мальчики—5 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований. Сдача и защита учащимися докладов, сочинений, рефератов, по темам физкультура, виды спорта, ЗОЖ. ИКТ- защита детских проектов, прохождение устных тестовых заданий.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+

8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

2 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100

5	<i>Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)</i>	<i>м</i>	80	75	70
		<i>д</i>	70	65	60
6	<i>Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)</i>	<i>м</i>	70	60	50
		<i>д</i>	80	70	60
7	<i>Бег 60 м. (сек.).</i>	<i>м</i>	10	8	6
		<i>д</i>	8	6	4
8	<i>Подтягивания (кол-во раз)</i>	<i>м</i>	4	2	1
9	<i>Метание т/м (м)</i>	<i>м</i>	15	12	10
		<i>д</i>	12	10	8
10	<i>Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)</i>	<i>м</i>	23	21	19
		<i>д</i>	28	26	24
11	<i>Приседания (кол-во раз/мин)</i>	<i>м</i>	40	38	36
		<i>д</i>	38	36	34
12	<i>Многоскоки- 8 прыжков м.</i>	<i>м</i>	12	10	8
		<i>д</i>	12	10	8
13	<i>Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).</i>	<i>м</i>	2	3	1
		<i>д</i>	4	2	1

+ - без учёта

3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	<i>Бег 30 м (сек.)</i>	<i>м</i>	5,1	6,7	6,8
		<i>д</i>	5,3	6,9	7,0

2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

+ - без учёта

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28

11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Лекции, беседа, самостоятельные занятия	Фронтальный групповой	<p>1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет, магнитофон.</p> <p>2.Учебники и методические пособие: М.; «Физ. Культура», Просвещение, 1988. Лях В.И.,Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005. С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виролайнен П.М. Коньковый ход? Не только...М.: 1988.- 48с.</p>	Реферат, сообщение, конкурс рисунков, оформление стендов, индивидуальный и фронтальный опрос

<p>2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.</p>	<p>Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Правила и организация соревнований. Контрольные испытания. Медицинское обследование. Мор – психол. подготовка.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия. самостоятельны занятия Учебно-тренировочные занятия, соревнования. внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия.</p> <p>Лекции, беседы Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия. Лекции, беседа, соревнования.</p> <p>Учебно – тренировочные занятия.</p>	<p>Фронтальный поточный, групповой, круговой Фронтальный, поточный, групповой, круговой Фронтальный, групповой, круговой, поточный. Групповой, круговой, соревновательный. Групповой, фронтальный. Групповой. Групповой.</p>	<p>1.ТСО: Видеопроектор, магнитофон. 2.Наглядные пособия: учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3.Учебники и методические пособия: Лях В.И.,Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005. С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виролайнен П.М. офпНе только...М.: 1988.- 48с. 1.ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2.Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3.Учебники и метод. пособия: Веденин В.П.«С чего начинается фк». М.Физкультура и спорт. 1983. Сергеев Б.И. Евстратов В.Д, Чукардин Г.В. Лыжный спорт: Учебник, для ин – тов и техн. физ. культ. М.; Физкультура и спорт. 1989. – 319с. Сорокин С.Г. Физкультура. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. 1.ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2.Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3.Учебники и методические пособия: Сорокин С.Г. Физкультура.</p>	<p>Тестирование, соревнования, контрольный опрос, контроль ведения дневников самоконтроля Тестирование, соревнования, контрольный опрос контроль ведения дневников Соревнования, индивидуальный и фронтальный опрос. Индивидуальный опрос, стенды, соревнования. Стенды, соревнования, сообщение, опрос. занимающихся. Тестирование, соревнования. Итоги медицинского осмотра, анализ. Итоги соревнований, индивидуальный и фронтальный опрос</p>
--	--	--	--	---	---

Медосмотр.
Лекции, беседа,
самостоятельные
занятия.

Учебное пособие .
Омск. 1999.- 84 с.
Агроновский
М.А. ОФП:
Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980
«Физкультура и спорт»,
1.ТСО: компьютеры,
проектор, Интернет.
2.Учебники и методические
пособия: Г.Б.
Чукардин Тренировка .
Изд. «Физкультура и спорт». М.1980г.
Коршунов А.М.
. М.:
Советская Россия,1981
1.ТСО: компьютеры,
Интернет, проектор.
2.Наглядные пособия: кинограммы, плакаты,
учебные карточки.
3. Учебники и
методические
пособия:
. Правила сорев-
нований. М. Изд.
«Физкультура и спорт». 1986. -64 с.
Немухин И.А.
спортпоборется смелым. М. Физкультура и спорт.
1980.
1.ТСО:компьютер,база
данных.
2.Наглядные
пособия: кинограмма
плакаты.
3.Учебники и методические пособия:
Матвеев А.П.
Физическая культура
Образовательная программа (1-11 кл).
Радио и связь. М.1995.

			<p>Чукардин Г.Б. Тренировка юных спортсменов. Изд. «Физкультура и спорт». М.1980</p> <p>1.ТСО: компьютер. База данных</p> <p>2.Наглядные пособия: Медицинская карта здоровья занимающегося.</p> <p>Полиевский С.А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения. М.Физкультура и спорт. 1987. 111 с.</p> <p>1.ТСО: магнитофон.</p> <p>2.Наглядные пособия: плакат.</p> <p>3.Методическое пособие: Пунин А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию. М. Физкультура и спорт. Голубева Л.А. Как вырастают чемпионы. М.Физкультура и спорт. 1981.</p>	
--	--	--	--	--

Материально-техническое обеспечение

для введения образовательной программы дополнительного образования «Лыжный спорт»
муниципального общеобразовательного учреждения Ульяновская средней общеобразовательной школы Лукояновского района
Нижегородской области
по состоянию на 29 августа 2022 года.

№ п/п	Наименование	Количество
1	Спортивный зал (300 м ²)	1
2	Стадион (700 м ²)	1
3	Лыжная база	1
4	Волейбольная площадка	1
5	Прыжковая яма	1
6	Лыжи	48 пар
7	Ботинки лыжные	48 пар
8	Палки лыжные	40 пар
9	Перекладина	2
10	Шведская стенка	8

11	Канат для лазания	2
12	Гимнастическая скамейка	2
13	Маты	5
14	Волейбольная сетка	1
15	Баскетбольные щиты с кольцами	2
16	Обручи	10
17	Скакалки	10
18	Мяч волейбольный	8
19	Мяч баскетбольный	8
20	Мяч футбольный	4
21	Рулетка	2
22	Секундомер	2
23	Гранаты (250 гр, 500 гр, 700 гр.)	6
24	Гантели (2 кг, 3 кг, 5 кг.)	6
25	Гиря (16 кг, 24 кг.)	2
26	Штанга (50 кг, 80 кг.)	2
27	Эспандер резиновый	8
28	Нагрудный номер	30

Дидактическо-методическое обеспечение

Методические пособия:

1. Лепешкин В.А. Физическая культура. Методика обучения технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2012
2. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1-11 классы: программы для образовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2010
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров. – М.: Дрофа, 2007
4. Матвеев А.П., Красников А.А., Лагутин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007
5. Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007
6. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007
7. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях. 10-11 классы: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007
8. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.: Педагогика, 1988

Технические средства обучения:

1. Компьютеры.
2. Интерактивная доска.
3. Музыкальный центр.
4. Телевизор.
5. DVD плеер.
6. Фотокамера.

Плакаты:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов: Комплект учебных наглядных пособий. – М.: Дрофа, 2007
2. Общеразвивающие упражнения с предметами: Комплект учебных наглядных пособий. – М.: Дрофа, 2007

Стенды:

1. «Спортивные достижения учащихся»
2. «Лучшие спортсмены МОУ Ульяновской СОШ»
3. «Спортивная жизнь школы»: информационный стенд

Электронные пособия, фильмы, интернет-сайты:

1. Спортивные игры. От теории до практики [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005

Библиография:

книги для учащихся:

1. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2001
2. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003
3. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005
4. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008
5. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. - М.: Просвещение, 2007
6. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001
7. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . - М.: Сов.спорт, 2003
8. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002

книги для педагогов:

1. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. - М.: ФиС, 2012
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2004
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007
4. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2001
5. Евстратов В.Д. Коньковый ход. – М.: ФИС, 2003
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 2005

7. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 2011
8. Манжосов В.Н. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2002
9. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: ФИС, 2002
10. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2010
11. Роменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: ФИС, 2008
12. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2010