

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
« ОФП»**

Срок реализации: 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. С этой задачей должен справляться спортивный кружок по лыжному спорту. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача кружка лыжного спорта - выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста (7 - 10 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

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 лыжника-гонщика 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 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 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 партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера 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 партнеров 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 партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
- 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 видеодемонстрация;

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 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 соответственных 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 (7 ч.)					
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания

	России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.				
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 спортом, самоконтроли физ. нагрузки .	3	1	2	Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II. Практическая часть (137 ч.)					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	32	1	31	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	23	1	22	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	4	-	4	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинений, докладов и т.д.
	Итого:	70	7	63	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Теоретическая часть (7 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 для 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 (63 ч.)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка. 31 ч. Значение общей .физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнения 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 т постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы. 22 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 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 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.	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	12 часа

			занятия)	
	Итого	35 часов	6 часов	29 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 (7 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 спортом, самоконтроли физ. нагрузки .	3	1	2	Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II. Практическая часть (137 ч.)					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	32	1	31	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	23	1	22	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	4	-	4	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинений, доклады и т.д.
	Итого:	70	7	63	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Теоретическая часть (7 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 (63 ч.)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка. 31 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 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. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы. 22 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 косого 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 больший угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скольльзящим 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 скользких шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти скользким 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 скользким шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скользкий шаг. С овладением техникой скользкого 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 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.

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	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
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 (7 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 спортом, самоконтроли физ. нагрузки .	3	1	2	Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II. Практическая часть (137 ч.)					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	32	1	31	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	23	1	22	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	4	-	4	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинений, доклады и т.д.
	Итого:	70	7	63	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Теоретическая часть (7 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 (63 ч.)

2.1 Общая и специальная физическая подготовка. 31 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, поднятие 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. Поднятие рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

2.2 Общие основы техники основных видов спорта программы. 22 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. *Строчные упражнения на лыжах.* Строчная стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строчных 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 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.

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 вперед 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	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	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	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	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	6.50
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	1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет, магнитофон. 2.Учебники и методические пособия: 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.	Реферат, сообщение, конкурс рисунков, оформление стендов, индивидуальный 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. самостоятельные 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. Медосмотр. Лекции, беседа, самостоятельные 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, Виралайнен П.М. офпНе только...М.: 1988.- 48с. 1.ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2.Наглядные пособия: Видео материал, 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: Видео материал, учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3.Учебники и</p>	<p>Тестирование, соревнования, контрольный опрос, контроль ведения дневников самоконтроля Тестирование, соревнования, контрольный опрос контроль ведения дневников Соревнования, индивидуальные и фронтальный опрос. Индивидуальный опрос, стенды, соревнования. Стенды, соревнования, сообщение, опрос. занимающихся. Тестирование, соревнования. Итоги медицинского осмотра, анализ. Итоги соревнований, индивидуальные и фронтальный опрос</p>
--	--	---	--	---	---

				<p>методические пособия: Сорокин С.Г. Физкультура. 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. спортпокоряется 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. Чукардин Г.Б.</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>Тренировка юных спортсменов. Изд. «Физкультура и спорт». М.1980 1.ТСО: компьютер. База данных 2.Наглядные пособия: Медицинская карта здоровья занимающегося. Полиевский С.А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения. М.Физкультура и спорт. 1987. 111 с. 1.ТСО: магнитофон. 2.Наглядные пособия: плакат. 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

№ п/п	Наименование	Количество
1	Спортивный зал (128 м ²)	1
2	Стадион (400 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 Калаисской СОШ»
3. «Спортивная жизнь школы»: информационный стенд

Электронные пособия, фильмы, интернет-сайты:

1. Спортивные игры. От теории до практики [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005
2. Физкультура с тренером Неболейкиным [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005
3. Demo.1september.ru

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