

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом МБОУ  
СОШ № 5  
Протокол № 17  
« 31 » ноя 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 8 - 12 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Ефимов В.В.

Дивногорск  
2021

## Пояснительная записка

По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения Российской Федерации двигательная активность детей снижается при поступлении в школу наполовину, имея тенденцию к дальнейшему понижению от младшего школьного возраста к старшему. При низкой двигательной активности ухудшаются защитные функции организма, увеличивается число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. А современный школьник проводит основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий. И как следствие, ему приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Такая ситуация создает огромный дефицит двигательной активности. Не секрет, что сегодня у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования показывают, что на сегодняшний день лишь 10% детей школьного возраста могут быть признаны здоровыми, 55% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями.

Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе и в системе дополнительного образования во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся общей физической подготовкой, является общефизическая подготовка, которая способствует более высокому физическому развитию обучающихся. Программа обеспечивает дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста. Программа способствует развитию интереса у школьников к здоровому образу жизни, расширяет кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

*Актуальность* данной программы заключается в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, занимаясь которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию у школьников интереса к здоровому образу жизни. Наиболее интересным средством физкультурно-оздоровительной работы с учащимися во внеурочное время являются занятия на свежем воздухе.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана осуществлять исключительно важные функции в формировании подрастающего поколения:

- создавать эмоционально значимую среду для развития детей и подростков и переживания ими «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условия общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Дополнительная образовательная программа «ОФП» разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по различным видам спорта.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

*В секции ОФП могут заниматься учащиеся от 8 до 12 лет.*

*Наполняемость групп:* 1 года обучения – 15 – 17 человек,

2 года обучения – 12 – 15 человек.

*Предполагаемый состав групп:* 1 года обучения – возраст обучающихся 8 – 9 лет,

2 года обучения – 10-12 лет.

*Условия приема детей* - прием детей первого года обучения проходит без предварительного отбора, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом; в группы второго года обучения зачисляются учащиеся, сдавшие после первого года обучения контрольные нормативы.

*Срок реализации программы 2 года.*

*Объем учебных часов:*

1 год обучения: 70 часов, 1 раз в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 140 часов, 2 раза в неделю по 2 часа.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с индивидуальной работой, которая предлагается обучающимся в виде занятий, разработанных совместно с педагогом дополнительного образования.

*Основными формами обучения являются:*

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в контрольных тренировках (прикидках);
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

**Цель программы:** развитие физических качеств учащихся и привлечение их активным занятиям физической культурой и спортом через регулярные занятия ОФП, воспитание гармонично развитой личности.

**Задачи:**

- укреплять здоровье детей и подростков и содействовать правильному разностороннему физическому развитию;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества и систему ценностей с приоритетом жизни и здоровья;

- сформировать мотивацию детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### Содержание программы Учебный план (1-й год обучения)

№	Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего часов
	Предметные области											
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	-	1	-	1	-	-	-	5
2.	Общая физическая подготовка	4	5	5	5	5	6	5	5	4	5	49
3.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	9
4.	Техническая и тактическая подготовка	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1	5
5.	Контрольные испытания	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	2
	Итого часов	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>70</b>

### Учебный план (2-й год обучения)

№	Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего часов
	Предметные области											
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	-	1	-	1	-	-	-	5
2.	Общая физическая подготовка	9	11	11	10	11	12	11	10	8	10	103

3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	18
4.	Техническая и тактическая подготовка	2	-	-	-	-	-	2	2	2	2	10
5.	Контрольные испытания	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	4
	Итого часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	<b>140</b>

### Учебно-тематический план 1 года обучения (8 - 9 лет)

П/П	Тема занятия	Колличество часов	Содержание занятия	Должен уметь	Метод обучения
1-2-3	Упражнения на равновесия. Прыжковые упражнения.	3	Прохождение коротких отрезков ступающим шагом. Выполнение имитационных упражнений на месте. Скольжение на правой, на левой ноге. Выполнение одноопорного	Уметь: держать равновесие на лыжах.	<b>Фронтальный и индивидуальный способ обучения</b>
4-5	Имитация подъем на склон и спуск в низкой стойке	2	Обучение техники подъема «уступом», «елочкой». Выполнение данных перемещений на равнине. Выполнение перемещение в подъем 5-7 градусов. Обучение техники низкой стойке. Прохождение пологого спуска в низкой стойке.	Уметь: преодолевать подъемы и спуски.	<b>Поточный и индивидуальный способ обучения</b>
6-7	Эстафеты .	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	Уметь: передвигаться на лыжах	<b>Игровой способ обучения</b>

8-9	Имитация скользящего шага. Развитие скоростных качеств	2	Прохождение коротких отрезков ступающим шагом. Выполнение имитационных упражнений на месте. Скольжение на правой, на левой ноге. Выполнение одноопорного скольжения, с включением палок.	Уметь: держать равновесие на лыжах.	<b>Фронтальный и индивидуальный способ обучения</b>
10-11	Имитация одновременного двухшажного хода.	2	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	<b>Поточный способ обучения</b>
12-13	Одновременный бесшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: передвигаться на лыжах	<b>Поточный способ обучения</b>
14-15	Эстафеты с включением имитации элементов различных ходов.	2	Разделение класса на команды. ОРУ с палками на месте. Эстафеты с элементами лыжных ходов. Прохождение дистанции 500м. свободном стиле без учета времени.	Уметь: выполнять элементы лыжных ходов	<b>Игровой и соревновательный способ обучения</b>
16-17-18	Имитация Попеременный двухшажного хода	3	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	<b>Фронтальный и поточный способ обучения</b>
19	<b>Техника безопасности на занятиях по горнолыжной подготовке</b>	1	<b>История развития лыжной подготовки в России.ОРУ подводящие упражнения .</b>	<b>Знать :Технику безопасности на уроках лыжной подготовке</b>	<b>Фронтальный</b>

20	Викторина по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту.	1	Проведение викторины в форме письменного тестирования.	Знать историю развития лыжного спорта в России. Знать технику безопасности на уроках лыжного спорта.	Фронтальный
21	Специальные имитационные упражнения в зале. Игры.	1	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Поточный
22-23	Специальные имитационные упражнения в зале. Игры.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный
24-25	СФП.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Поточный
26-27	Эстафеты на лыжах. Подвижные игры.	2	Проведение личного первенства класса, среди девочек, среди мальчиков. Дистанции 1 км.	Уметь передвигаться попеременным ходом одновременно. В зависимости от рельефа трассы.	Поточный

28	Повороты переступанием	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный
29	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный
30	Эстафеты на лыжах.	1	Проведение эстафет на расстоянии 30 метров. Разными стилями передвижения.	Уметь выполнять скользящий шаг.	Игровой
31	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный
32	Эстафеты с включением спусков в высокой и низкой стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах	Игровой



33	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный
34	Соревнования на дистанцию 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,	Уметь передвигаться на лыжах	Соревновательный
35	Подведение итогов в форме Викторины.	1	Проведение в форме устного блиц опроса. Правила соревнований по лыжным гонкам. Соревновательные дистанции. Подготовка лыж.	Знать правила соревнований. Знать соревновательные дистанции. Уметь правильно и быстро отвечать на вопрос.	Фронтальный
36	Правила соревнований по легкой атлетике и лыжным гонкам.	1	История развития лыжной подготовки в России. ОРУ подводящие упражнения .	Знать :Технику безопасности на уроках лыжной подготовке	Фронтальный
37	Викторина по технике безопасности на соревнованиях по лыжным гонкам.	1	Проведение викторины в форме письменного тестирования.	Знать историю развития лыжного спорта в России. Знать технику безопасности на уроках лыжного спорта.	Фронтальный

38-39	Одновременный бесшажный ход	2	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Поточный
40	Одновременный бесшажный ход	1	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Поточный
41-42	Одновременный двухшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный
43-44	Попеременный двухшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Поточный
45-46	Соревнования по лыжным гонкам	2	Проведение личного первенства класса, среди девочек, среди мальчиков. Дистанции 1 км.	Уметь передвигаться попеременным ходом одновременно. В зависимости от рельефа трассы.	Поточный

47	Повороты переступанием	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный
48	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный
49	Эстафеты на лыжах	1	Проведение эстафет на расстояние 30 метров. Разными стилями передвижения.	Уметь выполнять скользящий шаг.	Игровой
50	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный
51	Эстафеты с включением спусков в высокой и низкой стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах	Игровой

52	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный
53	Эстафеты на лыжах	1	Проведение эстафет на расстояние 30 метров. Разными стилями передвижения.	Уметь выполнять скользящий шаг.	Игровой
54	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный
55	Кросс по пересеченной местности(соревнования)	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах	Игровой
56	Кросс-поход 40 минут	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный

57	Соревнования на дистанцию с палками 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,	Уметь передвигаться на лыжах	Соревновательный
58	Контрольное занятие подведение итогов в форме Викторины.	1	Проведение в форме устного блиц опроса. Правила соревнований по лыжным гонкам. Соревновательные дистанции. Подготовка лыж.	Знать правила соревнований. Знать соревновательные дистанции. Уметь правильно и быстро отвечать на вопрос.	Фронтальный
59	Техника безопасности на лыжероллерной подготовке	1	История развития лыжной подготовки в России.ОРУ подводящие упражнения .	Знать :Технику безопасности на уроках лыжной подготовке	Фронтальный
60	Катание на лыжероллерах 20 минут.	1	Проведение викторины в форме письменного тестирования.	Знать историю развития лыжного спорта в России. Знать технику безопасности на уроках лыжного спорта.	Фронтальный
61-62	Одновременный бесшажный ход, иммитация	2	Попеременный и одновременный двухшажный ход Безшажный ход .Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Поточный

63	Попеременные хода на лыжероллерах	1	Попеременный и одновременный двухшажный ход Безшажный ход .Прохождение дистанции 1 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Поточный
64-65	Одновременный двухшажный ход на лыжероллерах	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный
66-67	Попеременный двухшажный ход на лыжероллерах	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Поточный
68-69	Соревнования по лыжным гонкам (спринт, летний вариант)	2	Проведение личного первенства класса, среди девочек, среди мальчиков. Дистанции 1 км.	Уметь передвигаться попеременным ходом одновременно. В зависимости от рельефа трассы.	Поточный
70	Сдача тестов ОФП	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Тест на гибкость, силу, выносливость, скорость.	Уметь передвигаться на лыжах	Поточный

### Учебно-тематический план 2 года обучения (10 -12 лет)

п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет.занятия	практич.занятия	
	2		4	5	
Раздел I. Теоретическая часть (7 ч.)					
.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.		2	-	Беседа, опрос, зачет. задания
.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.		2	-	Беседа, опрос, зачет. задания
.3	Гигиена спортсмена.		2	-	Беседа, опрос, зачет. задания
.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы .		2	-	Беседа, опрос, зачет. задания
.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки .		2	4	Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II. Практическая часть (63 ч.)					
.1	Общая и специальная физическая подготовка	64	2	62	Практические занятия по видам спорта
.2	Общие основы техники по видам спорта	46	2	44	Практические занятия по видам спорта
.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			лыжные гонки (девочки – до 1,2 км, мальчики – до 1,2,3 км).
.4	Культурно-массовая работа		-	8	Экскурсии, походы, посещение спортивных

					соревнований
.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.		-	8	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинений, доклады и т.д.
	Итого:	140	14	126	

### **Теоретическая подготовка**

Краткие исторические сведения о возникновении физической культуры. История и пути развития современного лыжного спорта и легкой атлетики. Родина легкой атлетики и лыжных гонок. Первые шаги в данных видах спорта. Первые лыжные общества у нас в стране. Развитие лыжного спорта и легкой атлетики среди школьников. Правила проведения соревнований. История и пути развития современного лыжного спорта и легкой атлетики.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях ОФП. О важности мелочей в спорте. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий ОФП.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

#### ***Техническая подготовка***

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..

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.

### ***Практические занятия.***

Общая и специальная физическая подготовка. 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.

#### ***Общая физическая подготовка.***

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

*Упражнения с предметами* - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. *Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут

(девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

*Упражнения в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

*Подвижные игры.* Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

*Спортивные игры.* Баскетбол и регби. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и занос мяча. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

### ***Специальная физическая подготовка.***

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

*Упражнения для развития быстроты.*

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

*Упражнения для развития выносливости.*

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

*Упражнения для развития ловкости.*

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.

*Развитие гибкости (подвижности в суставах).*

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий педагог (учитель) должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению техничеки.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).
5. Многократное выполнение технических действий.
6. Многократное выполнение технических действий.
7. Многократное выполнение тактических действий.
8. Прохождение дистанции на время.
9. Участие в соревнованиях.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на контрольных тренировках. Необходимо приобрести следующие навыки и умения:

1. Умение составить план разминки и ее проведение с группой товарищей.
2. Определение и исправление ошибок собственных и товарищей.
3. Проведение тренировочных занятий в младшей группе под наблюдением тренера.
4. Умение вести протокол соревнований.
6. Участие в судействе учебных групп под наблюдением тренера и самостоятельно.
7. Участие в судействе официальных соревнований в роли юного или помощника судьи и в составе секретариата.
8. Судейство игры в качестве судьи на снарядах или на дистанции.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные результаты:*

- сформированность у детей учебно-познавательного интереса к данному виду спорта;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление осознанного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- проявление умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.

#### *Метапредметные результаты:*

- выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного взаимодействия в ходе игровой деятельности;
- проявление умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- проявление умения соотносить свои действия с планируемым результатом.

*Предметные результаты:*

- выработанные основные физические качества и прирост показателей физической подготовленности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение использовать технику различных ходов, в зависимости от рельефа местности.

*Основной показатель секционной работы дополнительного образования по общей физической подготовке – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, специальной, технической, теоретической подготовленности. А также результаты выступления на муниципальном этапе соревнований ШСЛ и Спартакиаде города среди общеобразовательных учреждений.*

### **Календарный учебный график**

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	1-й год	01.09	31.05	35	35	70	очный	ПА – 20-25.12 ИА – 20-25.05
2.	2-й год	01.09	31.05	35	70	140	очный	ПА – 20-25.12 ИА – 20-25.05

### **Условия реализации программы**

Реализации дополнительной образовательной программы осуществляется посредством:

- учебно-тренировочным процессом в соответствии календарного учебного графика;
- сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся 2 раза в год;

- контрольных, товарищеских игр, участия в городских соревнованиях в зачет ШСЛ и Спартакиады школьников.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Здание МБОУ СОШ №5 расположено по адресу: 663091, Красноярский край, г.Дивногорск, ул.Чкалова, 48 , 3-этажное, нежилое, общая площадь 2757,5 м<sup>2</sup>, в оперативном управлении.

Назначение оснащённых зданий, помещений - учебные, помещения для занятий физической культурой и спортом, общей площадью 216,18 м<sup>2</sup>.

Лыжная база расположенная по адресу: 663091, Красноярский край, г.Дивногорск, ул.Чкалова, 59.

Для реализации программы необходимы:

Лыжи	30 штук
Лыжные палки	40 штук
Лыжные ботинки	40 штук
Секундомер	1 штука
Гимнастическая стенка	4 пролета
Гимнастические скамейки	3 штуки
Гимнастические маты	8 штук
Скакалки	30 штук
Мячи набивные (масса 1-3 кг)	8 штук
Коврики гимнастические	30 штук
Гантели различной тяжести	20 штук
Рулетка	2 штуки

- спортивный зал ,стадион, лыжная трасса оборудованная для занятий лыжным спортом и легкой атлетикой.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми в области физической культуры и спорта 10 лет, образование – высшее педагогическая, высшая квалификационная категория.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Обучение учащихся, занимающихся ОФП, составляет единый педагогический процесс, направленный на укрепление их здоровья, развитие их физических качеств и освоение техники ИВС. В этот процесс условно можно разделить на три этапа:

**На первом этапе (8-9 лет – первый год обучения, для начинающих)** детям прививаются умения правильно выполнять основные элементы лыжных ходов, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения. Соревнования для этих групп представляют собой: контрольные тренировки, а также соревнования, которые проводятся в рамках города. Инструкторская и судейская практика представляет собой лишь основные принципы этих компонентов.

**На втором этапе (10-12 лет – второй год обучения, повышенный уровень)** ставится задача расширения круга изучаемых технических элементов и тактических действий, формирования грамотного использования техники лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

**Итоговая аттестация** проводится по завершении обучения по образовательной программе.

Формы и методы оценки теоретических знаний: устный опрос.

Критерии оценки теоретических знаний обучающихся:

– соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Формы оценки практических навыков: контрольные старты.

Критерии оценки умений и навыков обучающихся:

- контрольные нормативы общей физической подготовки,

- техническая подготовка обучающихся.

**Итоговой формой реализации** дополнительной образовательной программы по ОФП являются выступления на муниципальных, краевых соревнованиях и всероссийских соревнованиях.

### **Педагогический контроль подготовленности**

В процессе занятий с учащимися ОФП педагог должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематическое наблюдение позволяет создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет преподавателю оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного ребенка. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль переносимости учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Важнейшим методом педагогического контроля является тестирование. С помощью этого метода, то есть по результатам его выполнения у обучающихся имеется возможность объективно определить уровень общей и специальной подготовленности учащихся. Тестирование обучающихся в секции ОФП проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

### **Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		8 – 9 лет		10 – 12 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Скоростные	Бег 20 м, сек	3.8	4.2	3.5	3.9
	Бег 60 м, сек	8.9	10.0	8.2	9.4
	Бег 100 м, сек	-	-	-	-



Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8.4	9.3	7.8	9.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180	155	195	170
Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	4.30	5.10	-	-
	Бег 2000 м, мин/сек	9.20	-	8.40	11.00
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	-	-
Гибкость	Наклон вперед из и.п. сидя, см	5	10	7	12
Силовые	Подтягивание, кол-во раз	6	-	8	-
	Отжимание, кол-во раз	20	14	25	16

### Методическое обеспечение программы

/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический Материал, инвентарь оборудование.	Формы подведения итогов
.	Теоретическая подготовка	Лекции, самостоятельные занятия беседа, ый,	Фронтальн групповой.	1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет,	Реферат, сообщение, конкурс рисунков, оформление стендов, индивидуальный и фронтальный опрос

				магнитофон.  2. Учебники и методические пособия	
	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочные занятия, соревнования,	Фронтальный,  Поточный.	1. Скакалки; 2. Секундомер; 3. Лыжи; 4. Резиновые эспандеры; 5. Штанги; 6. Гантели	Тестирование, соревнования,
	Специальная физическая подготовка.	Учебно-тренировочные занятия, соревнования,	Групповой, круговой, фронтальный,  поточный.	1. Скакалки; 2. Секундомер; 3. Лыжи; 4. Резиновые эспандеры; 5. Штанги; 6. Гантели	Тестирование, соревнования, контрольная тренировка
	Техническая и Тактическая подготовка.	Учебно-тренировочные занятия, соревнования.  внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия	Групповой, фронтальный,  ый,	1. ТСО: компьютеры,  2. видеосъемка;  3. Лыжи; 4. Резиновые эспандеры	Соревнования, индивидуальный фронтальный опрос.  Индивидуальный опрос, соревнования.

	Контрольные испытания.	Учебно-тренировочные занятия, внеклассные соревнования,	Соревновательный	1. Секундомер; 2.Лыжи;	Соревнования, Контрольные занятия

	<p>Медицинское обследование. Морфологич. психологическая подготовка.</p>	<p>мероприятия, самостоятельные занятия.</p> <p>Лекции, беседы</p> <p>Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия.</p> <p>Лекции, беседа, соревнования.</p> <p>Учебно – тренировочные занятия.</p> <p>Медосмотр.</p> <p>Лекции, беседа, самостоятельные занятия.</p>	<p>тельный.</p> <p>Групповой, фронтальн ый.</p> <p>Групповой.</p> <p>Групповой.</p> <p>Групповой.</p>		<p>занимающихся.</p> <p>Тестирование, соревнования.</p> <p>Итоги медицинского осмотра, анализ.</p> <p>Итоги соревнований, индивидуальный и фронтальный опрос</p>
--	--	---	---	--	--

## Список литературы

1. Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ Зданевич А.А.- М.: Просвещение, 2005.-0 с.
2. Чукардин Г.Б., Евстратов В.Д, Виролайнен П.М. Омск. 1999.- 84 с. офп Не только...М.: 1988.- 48с. ???
3. Веденин В.П. С чего начинается физическая культура. -М.:Ф и С, 1983.- 0 с.
4. Сергеев Б.И.Евстратов В.Д, Чукардин Г.В. Лыжный спорт. – М.: Ф и С, 1988.- 0 с.
- 4.Учебник, для институтов и техникумов физической культуры.- М.: Ф и С, 1989. – 319с.
- 5.Сорокин С.Г. Физкультура. Учебное пособие. - Омск. 1999.- 84 с.
6. Чукардин Г.Б. Тренировка / Коршунов А.М.- М.: Ф и С, 1980.-0 с.
7. Немухин И.А. Правила соревнований.- М.: Ф и С, 1986. -64 с.
- 8.Чукардин Г.Б. Тренировка юных спортсменов. М.: Ф и С, 1980. - 135 с.
9. Полиевский С.А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения. М.: Ф и С, 1987.- 111 с.
- 10.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать.-М. Астрель: АСТ, 2006.-863с.