

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №9**

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №9  
Чернов Е.А  
приказ №73/2/01-07 от  
02.09.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6.5-18 лет  
Срок реализации: 1 год

г. Серов, 2024

## Общая физическая подготовка

Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями, внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 N 145-ФЗ, от 06.04.2015 N 68-ФЗ;
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373, с изменениями и дополнениями: от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.;
- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» и утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09 – 1672.

Программа по ОФП оставлена 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 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 закаляющий 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 допускаются учащиеся в возрасте от 7 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 обучающихся устойчивой мотивации к занятиям ОФП.

## **Результаты прохождения программного материала.**

По окончании года обучения у детей появляется интерес к регулярным занятиям спортом. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания.

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

### ***В результате изучения курса обучающиеся***

#### ***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, 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 партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах при занятиях л. атлетикой и лыжами;

соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

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

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

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

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

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

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

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

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Формирование и развитие компетентности в области ИКТ. Учащиеся научатся:**

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

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

-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

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

## **Содержание внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Раздел I. Теоретическая часть (5 ч.)**

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

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.**

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.**

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.

**1.5 Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. Нагрузки.**

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.

## **Раздел II. Практическая часть ( 28 ч.)**

### **2.1 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.

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

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

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

*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.

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

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

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

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

Для усвоения программного материала:

**Словесные:** рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

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

**Методы разучивания упражнений.**

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);  
д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);  
е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

**Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:**

*Фронтальная* (общегрупповая) *организация деятельности учащихся:*

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

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

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

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

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

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

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

1. Деление учащихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение 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.

**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 год**

**Основная форма обучения: очная.**

**Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики).**

Наполняемость группы – 15 человек.

Периодичность проведения занятий - 1 час в неделю

Общее количество часов в год: 33 часа.

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

### ОФП

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

**1 класс**

**(33 часа;1 час в неделю)**

№ 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.	Гимнастика *Всемирный день мира (21 сентября)	7 часов	1 час (в процессе занятия)	6 часов
3.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	13 часов	2 часа (в процессе занятия)	11 часов
4.	Легкая атлетика *День рождения А.К. Серова (2 апреля)	12 часов	1 час (в процессе занятия)	11 часов

	<b>Итого</b>	<b>33 часа</b>	<b>5 часов</b>	<b>28 часов</b>
--	--------------	----------------	----------------	-----------------

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретическое занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел I. Теоретическая часть (5 ч.)</b>				
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	-
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы .	1	1	-
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки .	1	1	-
<b>Раздел II. Практическая часть (28 ч.)</b>				
2.1	Общая и специальная физическая подготовка Общие основы техники по видам спорта	26	-	26
2.2	Вводное, итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов).	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>

### **Контрольные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№ п/п	Нормативы; испытания.				
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	<i>м</i>	5,6	7,3	7,5
		<i>д</i>	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	<i>м</i>	+	+	+
		<i>д</i>	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	<i>м</i>	9.9	10.8	11.2
		<i>д</i>	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	<i>м</i>	155	115	100
		<i>д</i>	150	110	90

5	<i>Выносливость 6 мин. бег</i>	<i>м</i>	<i>1100</i>	<i>730</i>	<i>700</i>
		<i>д</i>	<i>900</i>	<i>600</i>	<i>500</i>
6	<i>Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)</i>	<i>м</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
		<i>д</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
7	<i>Отжимания (кол-во раз)</i>	<i>м</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
		<i>д</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
8	<i>Подтягивания (кол-во раз)</i>	<i>м</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
9	<i>Гибкость наклон вперед из положения сидя</i>	<i>д</i>	<i>9+</i>	<i>3</i>	<i>1-</i>
		<i>д</i>	<i>11.5+</i>	<i>6</i>	<i>2-</i>
10	<i>Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)</i>	<i>д</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
		<i>м</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
11	<i>Приседания (кол-во раз/мин)</i>	<i>м</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
		<i>д</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
12	<i>Многоскоки- 8 прыжков м.</i>	<i>м</i>			
		<i>д</i>			
13	<i>Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).</i>	<i>м</i>			
		<i>д</i>			
14	<i>Ходьба на лыжах 1 км.</i>		<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>

*+ - без учёта*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730158

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен с 26.06.2024 по 26.06.2025