

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Курагинская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «Курагинская СШ»
№ 3 от 24.08.2023г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «Курагинская СШ»
_____ В.С. Авербах
Приказ № 94 от 24.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Возраст детей: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года*

*Программа разработана
Тренером-преподавателем:
Караблиным П.М.*

п.г.т. Большая Ирба-2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	6
Группы СОГ	8
Подвижные игры	9
Легкоатлетические упражнения	9
Спортивные игры	10
Лыжная подготовка	11
Основные требования к уровню подготовки выпускника	11
Распределение программного материала	12
Примерное распределение видов спорта в годовом плане	14
Уровень физической подготовленности	14
Рекомендуемая литература	15

Пояснительная записка.

Программа составлена на основании ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ», письма минобра РФ от 11.12.2006 №06-1844 «примерные требования к программам дополнительного образования детей», нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Программа служит основным документом для построения тренировочного процесса и помогает решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Модификация выражена в изменении содержания, объема, временных рамок. Поэтому задачи и срок обучения - определяют конкретные цели обучения.

Актуальность программы заключается в следующем: занятия по ОФП дают детям возможность социально адаптироваться, создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Получать удовлетворение от выступлений в соревновательных мероприятиях, как итоге личных стремлений и групповой работы. Изучение предмета входящего в курс общеобразовательных учреждений на повышенном уровне.

Программа «Общая физическая подготовка» (далее – ОФП) - является стартовой (базовой) программой для определения спортивной одаренности обучающихся по виду спорта. Во время прохождения программы ОФП допускается перевод одаренных детей на программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» на 1-3 год обучения при условии прохождения стартовой аттестации этих программ.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества и его дальнейшего развития, **целью** программы является **содействие всестороннему развитию личности**. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- ✓ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ✓ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ✓ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностью программы является использование элементов подвижных и народных игр, сюжетно-ролевых занятий с целью повышения мотивации при обучении двигательным действиям.

В процессе реализации программы соблюдаются следующие принципы обучения:

1. Непрерывность процесса обучения, который обеспечивается механизмом преемственности между целями, содержанием отдельных звеньев программы; содержанием образовательно-развивающей практики на каждом из этапов, технологиями формирования физической культуры в системе общего образования учащихся.

2. Принцип личностно ориентированного обучения, реализуемого посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств в достижении цели обучения, перевода процесса развития учащихся в режим самоорганизации и саморазвития.

Педагогам дополнительного образования предоставляется право самостоятельного построения учебного материала, в котором они могут изменять последовательность изучения вопросов в

пределах темы, имеют возможность свободного выбора путей и организационных форм, методов и средств обучения, проявления творческой инициативы. Декларируется право дифференцированного подхода к учащимся, позволяющего избежать перегрузки, повысить мотивацию к занятиям физической культурой, способствующего более полной реализации возможностей каждого из них.

Организационно-методические рекомендации

Занятия по программе ОФП рассчитана на 3 года работы с детьми и подростками. Продолжение занятий и перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется решением педагогического совета учреждением дополнительного образования на основании требований к уровню подготовки и оформляется приказом директора этого учреждения.

Режим работы в неделю составляет 6 часов, наполняемость учебных групп – 15-30 человек. Возраст начала занятий в группах СОГ – 7-17 лет.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Важным условием успешной работы педагога является грамотное планирование учебного материала. От правильного планирования и определения соотношении времени на различные разделы программы зависит качество всего учебно-воспитательного процесса. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения, научно-обоснованное время на успешное овладение материалом. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

Углубляется работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

Формы реализации программы

Основные

1. Учебно-тренировочные занятия
2. Беседы.
3. Сюжетно-ролевые игры.

Дополнительные

1. Творческие задания (конкурс рисунков, плакатов, лозунгов, поделок, кроссвордов).
2. Викторины, КВН.
3. Неделя Здоровья.

Прогнозируемые результаты

Развитие личности в результате образовательной деятельности по программе «ОФП» обеспечивается формированием универсальных учебных действий (УУД), которые выступают в качестве основы образовательного и воспитательного процесса.

Содержание программы ДЮСШ направлено на освоение обучающимися личностных, метапредметных, предметных результатов.

Предметные результаты:

- знание истории по различным видам спорта;
- знание о физических качествах и правилах тестирования отдельных видов спорта;
- выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастными особенностями;
- владение тактико-техническими приемами выбранного спорта;
- знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях спортом и правил его предупреждения;
- владение основами судейства по различным видам спорта.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и умение их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия по выбранному виду спорта индивидуально или с группой товарищей;
- умение проводить соревнования во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4
1.1.	Физкультура и спорт в обществе. Социальное значение спорта.	1	1	1
1.2.	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	3	3	3
2.	Игровая деятельность	150	140	130
2.1.	Подвижные игры	52	50	48
2.2.	Эстафеты	44	40	36
2.3.	Элементы спортивных игр	54	50	46
3.	Спортивно-оздоровительные упражнения	116	126	136
3.1.	Гимнастика, акробатика	34	34	34
3.2.	Легкая атлетика	34	34	34
3.3.	Лыжная подготовка	48	58	68
ИТОГО:		270	270	270

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОГ

Раздел, тема	1 год			2 год			3 год		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1. Теоретическая подготовка	4	4		4	4		4	4	
<i>1.1. Физкультура и спорт в обществе. Социальное значение спорта.</i>		2			2			2	
<i>1.2. Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.</i>		2			2			2	
2. Игровая деятельность	150	8	142	140	4	136	130	2	128
<i>2.1. Подвижные игры</i>	52	4	48	50	2	48	48	1	47
2.1.1. Подвижные игры с правилами:									
- сюжетные игры		1	8		1	8		1	8

- несюжетные игры		1	8		1	8			8
2.1.2. Народные подвижные игры:									
- игры, отражающие отношение человека к природе		1	16			16			15
- игры, знакомящие с историческим наследием русского народа		1	16			16			16
2.2. Эстафеты	44	3	41	40	2	38	36	1	35
2.2.1. Эстафеты с предметами		1	13			12		1	11
2.2.2. Эстафеты без предметов		1	14		1	13			12
2.2.3. Встречные эстафеты		1	14		1	13			12
2.3. Элементы спортивных игр	54	1	53	50	1	49	46	1	45
2.3.1. История вида спорта, правила игры		1			1			1	
2.3.2. Настольный теннис	29		29	26		26	23		23
- обучение стойке игрока и хвату ракетки			5			4			3
- упражнения с ракеткой и мячом на месте			5			4			3
- упражнения с ракеткой и мячом в движении			5			4			3
- удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки			5			4			3
- удары на столе по мячам, удобно подаваемым тренером			5			4			3
- свободная игра			4			6			8
2.3.3. Футбол	24		24	23		23	22		22
- обучение технике передвижения игрока, ведение мяча			8			8			7
- передача мяча			8			7			7
- удары по мячу			8			8			8
3. Спортивно-оздоровительные упражнения	116	5	111	126	5	121	136	5	131
3.1. Гимнастика, акробатика	34	2	32	34	2	32	34	2	32
3.1.1. Виды гимнастики		1			1			1	

и их характеристика									
3.1.2. Строевые упражнения			6			6			6
3.1.3. Общеразвивающие упражнения:			16			16			16
- на формирование осанки			4			4			4
- с предметами			4			4			4
- без предметов			4			4			4
- упражнения в парах			4			4			4
3.1.4. Акробатические упражнения:		1	10		1	10		1	10
- стойки (на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках)			2			2			2
- равновесия (на одной ноге с наклоном, заднее равновесие с наклоном назад, боковое равновесие и т.д.)			4			4			4
- перекат			2			2			2
- кувырок			2			2			2
<i>3.2. Легкая атлетика</i>	<i>34</i>	<i>2</i>	<i>32</i>	<i>34</i>	<i>2</i>	<i>32</i>	<i>34</i>	<i>2</i>	<i>32</i>
3.2.1. Краткая история легкой атлетики		1			1			1	
3.2.2. Легкоатлетические упражнения:		1			1			1	
- ходьба			4			4			4
- бег			16			16			16
- прыжки с места и с разбега			8			8			8
- метания (мяча) – на дальность, быстроту, точность и т.д.			4			4			4
<i>3.4. Лыжная подготовка:</i>	<i>48</i>	<i>1</i>	<i>47</i>	<i>58</i>	<i>1</i>	<i>57</i>	<i>68</i>	<i>1</i>	<i>67</i>
- способы передвижения на лыжах			47			57			67
Контрольные испытания	2			2			2		
ИТОГО	270			270			270		

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий в учебных группах СОГ является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группах СОГ во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения

должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно-порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки педагога вместо указанных спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В группах обучения необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированно-

го подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Лыжная подготовка

В учреждениях, имеющих лыжный инвентарь, в программу по ОФП необходимо включать лыжную подготовку.

Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь, лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение.

Оздоровительное значение заключается в том, что лыжники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закаляющих его и улучшающих общее состояние.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Лыжи доступны людям обоего пола, различных возрастов, начиная с дошкольного. Для обычных прогулок и занятий на лыжах не требуется специальных сооружений, дорогого оборудования и сложного снаряжения.

Основные требования к уровню подготовки выпускника СОГ

Учащийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- проходить на лыжах контрольные отрезки разными ходами; уметь выполнять подъемы, спуски, торможения, повороты;
- проплыть дистанцию освоенными способами уметь выполнять старты, повороты;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- лазать по шесту; подтягивание;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;

- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся (таб. 1).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Распределение программного материала

	основная направленность	СОГ
Легкоатлетические упражнения	На развитие координационных способностей	Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высокими подниманием бедра, с преодолением препятствий.
	На развитие скоростных и координационных способностей	Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость
	На развитие выносливости	Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут
	На скоростно-силовых способностей	Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.
Гимнастические упражнения	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и движении	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками.
	Акробатические упражнения	Группировка: перекувырки в группировке, лежа на животе, стоя на коленях. Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.
	Висы и упоры	Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа.
	Лазанье и перелезание	Лазание по гимнастической стенке, по шесту, наклонной скамейке. Перелезание через гимнастические предметы.
	На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи.

	На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; лазание на скорость. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, штангой, гирей.
	На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.
	На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
Подвижные игры	На развитие скоростных и координационных способностей	Вызов номеров. День и ночь. Пятнашки – «вызов номеров». Пустое место. Третий лишний. Быстро по местам. Цапля. Запятнай притоптывающего. Бесшумный мяч. Падающая палка. Мяч навстречу мячу. Второй конь. Передал-садись. Десять передач. К своим флажкам. Два мороза.
	На развитие скоростно-силовых способностей	Перетягивание в парах. Вытолкни из круга. Соревнования тачек. Челнок. Точно в цель. Тяни в круг. Петушинный бой. Сильная рука. Толкачи. Удочка. Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде
	На развитие выносливости	Борьба за мяч в квадрате. Посадка и сбор картофеля. Салки спиной вперед. Цепочка. Черные и белые. Болото.

Спортивные игры	Ручной мяч	Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Броски мяча из разных положений. Подвижные игры.
	Футбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из разных положений.
Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов	Скользкий шаг с палками. Подъемы, спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах

Примерное распределение видов спорта в годовом плане

Виды спорта	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Гимнастические упражнения, акробатика		+	+	+	+	+	+	+				
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+	+						+	+	+	+	+
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лыжная подготовка			+	+	+	+	+					

В данной таблице указан временной период наиболее удобного применения того или иного вида спорта в общефизической подготовке учащихся с учетом имеющихся условий

Таблица. 1

Уровень физической подготовленности (тестирование)

		Бег 30м /с/			Прыжок в длину с места /см/			Подтягивание на высокой перекладине из виса /раз/ юноши На низкой перекладине из виса лежа /раз/ девочки			Челночный бег 3x10 м /с/		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1 ГОД обучения	мальчики	7.5 и выше	7.3-6.2	5.6 и ниже	100 и ниже	115-135	155 и выше	1 и ниже	2-3	4и выше	11.2 и выше	10.8-10.3	9.9 и ниже
	девочки	7.6. и выше	7.5-6.4	5.8 и ниже	85 и ниже	110-130	150 и выше	2и ниже	4-8	12 и выше	11.7 и выше	11.3-10.6	10.2 и ниже

ЛИТЕРАТУРА

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний учебное пособие, М.: Советский спорт, 2003г.
2. Паршиков А.Т. и др. Физическая культура 10 класс. Учебник.М.: СпортАкадемПресс, 2003г.
3. Паршиков А.Т. и др. Физическая культура 11 класс. Учебник.М.: СпортАкадемПресс, 2003г.
4. Арансон М.В. Питание для спортсменов. М.: ФК и С, 2001г.
5. Сборник нормативно-правовых документов по физической культуре и спорту. Красноярск, 2002г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера наука побеждать М.:АСТ АСТРЕЛЬ, 2003г.
7. Справочник работника физической культуры и спорта., М.: Советский спорт, 2002г.
8. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта., М.: АСАДЕМА, 2003г.
9. Научно-методический журнал «Физическая культура» с 2004 года.
10. Методический журнал «Физическая культура в школе» с 2002г.
11. Методическая газета «Спорт в школе» издательство Первое сентября с 2002 года.
12. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений, М.: ФК и С, 1998г.
13. Олимпийский комитет России. Твой Олимпийский учебник, М.: Советский спорт, 1999, 2004 гг
14. Клещев Ю.Н. Юный волейболист., М.: ФК и С., 1989г.
15. Голомазов В.А. и др. Волейбол в школе., М.: Просвещение, 1976г
16. Фурманов А.Г и др. Волейбол, М.: ФК и С., 1983г.