

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с кадетскими классами»

ПРИНЯТО с поправками педагогическим советом  
от 06.07.2023 протокол № 17

УТВЕРЖДЕНО с изменениями и  
дополнениями приказом директора МБОУ  
«СОШ №2 с кадетскими классами»  
№ 01-18/95 от 07.07.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Быстрее. Выше. Сильнее»**

Возрастная категория обучающихся - 9-13 лет.  
Срок реализации программы – 1 год.  
Базовый уровень программы.

Автор-составитель:

Ордин П.Н., Ярокурцева И.В., Оншина М.Л.

Учителя физической культуры

г. Великий Устюг  
Вологодская область  
2023 г.

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Быстрее. Выше. Сильнее» (далее – Программа) включает в себя 4 тематических модуля – «Летний полиатлон», «Зимний полиатлон», «ОФП-1», «ОФП-2»

## Пояснительная записка

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

✓ Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

✓ Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);

✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41).

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.

**Направленность** образовательной программы: физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность:** занятия по данному курсу дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

**Адресат программы** - данная программа разработана для детей 9-13 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Срок обучения программы 1 год, процесс обучения осуществляется в группе.

**Объём программы, срок освоения** - общее количество учебных часов - 476 часов; объём модулей: модуль «Зимний полиатлон» - 204 часа, модуль «Летний полиатлон» - 68 часов, модуль «ОФП-1» (3- 4 классы) - 102 часа, «ОФП-2» (5 классы) -102 часа.

**Формы обучения** – очная.

**Уровень программы** - программа предусматривает «базовый» уровень освоения содержания программы.

**Формы реализации образовательной программы** – модульная.

Рабочая программа предназначена для реализации как в очном, так и в смешанном формате обучения (с использованием дистанционных технологий и электронных образовательных ресурсов).

Целью курса «Быстрее. Выше. Сильнее» общая физическая подготовка является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Модульность программы позволяет гибко менять содержание программы и выстраивать логику обучения таким образом, чтобы она соответствовала потребностям каждого обучающегося.

### Содержание программы

№	Модуль	Количество часов в неделю	Количество часов
1.	Зимний полиатлон	6	204
2.	Летний полиатлон	2	68
3.	ОФП -1	3	102
4.	ОФП -2	3	102
Объём программы:			476

### Модуль «ОФП-1»

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте

**Цель** - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

#### Задачи:

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

#### Обучающие:

- ✓ способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ✓ ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

#### Развивающие:

- ✓ повышение уровня физической подготовленности
- ✓ развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- ✓ развивать чувство команды
- ✓ развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

#### Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях
- ✓ формирование умения работать в команде
- ✓ воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической

подготовленности.

### **Формы проведения занятий**

- ✓ Групповые, теоретические и практические занятия
- ✓ Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
- ✓ Подвижные игры
- ✓ Эстафеты

Структура спортивного занятия.

Занятие состоит из трех частей:

- ✓ вводная (разминка – разогревание мышц);
- ✓ основная (работа - отработка определенного двигательного действия);
- ✓ заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

**Виды занятий:** теории, тренировки, соревнования.

### **Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися**

Общие:

Правила техники безопасности при проведении занятий;

- ✓ будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- ✓ будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- ✓ будет укреплено здоровье;
- ✓ будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- ✓ будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- ✓ будет расширен и развит двигательный опыт,
- ✓ будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

**Планируемые результаты** отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

- ✓ формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой 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.

Метапредметные результаты

- ✓ определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- ✓ умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- ✓ умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты

- ✓ знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- ✓ выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- ✓ знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;

## Учебный план на 1 год обучения

№ п/п	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Основное содержание	Формы занятий
1	Теория	В процессе занятий	Сведения о ТБ на занятиях; разбор физических качеств; профилактики травматизма; определение эффективных средств восстановления.	Беседы; практические занятия; самостоятельная работа (индивидуальная, коллективная, групповая); игровые занятия; соревнования и др.
2	Лёгкая атлетика	33	Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и в высоту с разбега; метание мяча с места и с разбега.	
3	Гимнастика	15	Упражнения на гимнастических матах, гимнастических снарядах	
4	Баскетбол, пионербол	27	Передача и прием мяча, дриблинг, бросок в кольцо, взаимодействие с игроками. Технические элементы, технические приемы.	
5	Лыжная подготовка	27	Лыжные ходы, подъемы и спуски на лыжах, игры на лыжах.	

### Содержание программы

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

#### **Основы легкой атлетики**

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные

движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий: ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры с элементами пионербола и баскетбола**

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

#### **Подвижные игры:**

**Игра «Хвостики».** Играющие разбиваются на 2 команды, условно «синие» и «красные». Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой «хвостик». Естественно, победила та команда чьи «хвостики» остались целыми, хотя бы один.

**Игра «Мяч соседу».** Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

**Игра «Передача мяча в колоннах».** Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

**Игра «Воробьи, вороны»** Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьев должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

**Игра «Вышибалы»** на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

### **Основы гимнастики с элементами акробатики**

#### **Упражнения общей физической подготовки:**

- ✓ Строевые упражнения.
- ✓ Общеразвивающие упражнения без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
- ✓ упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).
- ✓ упражнения для укрепления мышц плечевого пояса упражнения для развития силы мышц рук
- ✓ упражнения для развития мышц брюшного пресса упражнения для развития мышц спины

- ✓ упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
- ✓ упражнения для развития выносливости
- ✓ упражнения на гибкость и подвижности в суставах упражнения для развития координации
- ✓ Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места.
- ✓ Подтягивания на верхней и нижней перекладине. Отжимание в упоре лежа.
- ✓ Комплекс акробатической комбинации

#### Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Деятельность ученика	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике. Презентация. Что такое физическая культура.	Выполнять ТБ на уроках.	1
2	ОРУ без предмета. Бег 30м –высокий старт.	Выполнять строевые упражнения. Выполнять технику высокого старта.	1
3	Высокий старт-повтор. Спец.беговые упр.	Описывать технику высокого старта.	1
5	Многоскок 5 прыжков. Ору без предмета. Игра «Салки»	Описывать технику высокого старта. Выполнять отталкивание при выполнении прыжка	1
6	Бег 30м на время. Метание мяча на дальность с места 150гр мяч-техника.	Выполнять правила использования легкоатлетический упражнений. Демонстрировать высокий старт, бег 30 м на результат.	1
7	Метание мяча 150 гр с места на дальность-закрепление. Многоскок - повторение 5 прыжков.	Выполнять правила использования легкоатлетический упражнений.	1
8	Многоскок - на результат 5 прыжков. Игра белые медведи. Ору в парах.	Описывать технику многоскока. Описывать технику прыжка в длину с разбега (фазы). Выполнять отталкивание при выполнении прыжка в длину с разбега	1
9	Метание мяча на дальность с места - повторение. ОРУ без предмета. Игра «Вороны и воробьи»	Описывать технику метания мяча. Уметь организовать себя в игре.	1
11	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	Описывать технику прыжка в длину с места (фазы). Выполнять отталкивание при выполнении прыжка в длину с места.	1
12	Бег 30м на время, челночный бег 3x10м. ОРУ в кругу.	Выполнять правила использования легкоатлетический упражнений. Демонстрировать бег на короткую дистанцию	1
13	Челночный бег 4x9м. Встречные эстафеты. ОРУ в парах.	Демонстрировать технику упражнений на координацию.	1
14	Челночный бег на время 4x9м. Эстафеты линейные. ОРУ без предмета.	Выполнять челночный бег.	1
15	Метание мяча в вертикальную цель с 6м. шестиминутный бег. Специальные беговые упражнения.	Описывать технику метания мяча. Выполнять метание в цель. уметь распределять свои силы при беге.	1
16	Метание мяча в вертикальную цель-повтор с 5-6м. Подтягивание(д)-техника	Выполнять задания различной сложности.	1

	исполнения.		
17	метание мяча в вертикальную цель-повторение. Подтягивание (м).-техника исполнения. Тест(письменный)	Развитие силы рук. Выполнять подтягивание разного уровня. Проверить знания по лёгкой атлетике.	1
19	Игра «Стрелки» ТБ на уроках баскетбола. Ору без предмета.	Описывать технику бросков и ловле мяча малого.	1
20	Ведение мяча вокруг стоек. Игра «Ловишки»	Уметь выполнять броски и ловлю малого мяча, ведение мяча с заданием.	1
22	Броски и ловля мяча. Ору без предмета.	Уметь выполнять броски и ловлю малого мяча, ведение мяча с заданием.	1
23	Эстафеты с элементами баскетбола. Строевые упражнения - повторение.	Осваивать технику, ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока, броска мяча двумя руками снизу в движении, выявлять и устранять типичные ошибки.	1
25	Игра «Вороны и воробьи» Ору с мячом. Ведение мяча змейкой.	Осваивать технику, ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока, броска мяча двумя руками снизу в движении, выявлять и устранять типичные ошибки.	1
26	Ведение мяча вокруг стоек. Ору с мячом.	Уметь выполнять броски и ловлю малого мяча, ведение вокруг стоек, конусов.	1
27	Эстафеты с элементами б\б. Броски и ловля мяча-повторение изученного.	Уметь выполнять ОРУ с мячом малым, б\б №3	1
28	Встречные эстафеты. Спец.передвижения без мяча. ОРУ с мячом.	Уметь выполнять броски и ловлю малого мяча, мяча б\б	1
29	Полоса препятствий 5-6 станций. Ору в парах.	Выявлять и устранять типичные ошибки.	1
30	Эстафеты с элементами б\б. прыжки со скакалкой. ОРУ в парах.	Уметь выполнять броски и ловлю малого мяча, ведение мяча с заданием.	1
31	Ведение мяча вокруг стоек.	Выявлять и устранять типичные ошибки.	1
33	Игра «Стрелки» Полоса препятствий 5-6 станций. Прыжки со скакалкой.	Выполнять задания разной сложности	1
34	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Дифференцировать понятия «шеренга», «колонна». Выполнять повороты на месте, перестраиваться из колонны по одному в колонну по 2.знать и выполнять технику безопасности.	1
35	Кувырок вперёд повторение. Игра салки. ОРУ без предмета.	Выполнять передвижения строевым шагом в колонне; ОРУ без предметов на месте. Описывать технику кувырка.	1
36	2-3 кувырка вперёд- повторение. Кувырок назад обучение. ОРУ в парах.	Выполнять технику группировки, перекатов, кувырка вперёд.	1

	Эстафеты с элементами акробатики.		
37	Мост из положения лёжа-обучение. Наклон вперёд сидя или стоя(см) – техника. ОРУ на гимнастических матах. Игра салки.	Демонстрировать кувырок в сторону,. Демонстрировать мост из положения лёжа.	1
38	Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лёжа повторение. Кувырок назад-закрепление. Эстафеты. ОРУ на гимн.матах.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки. совершенствовать стойку на лопатках Демонстрировать кувырок вперёд.	1
39	Игра салки. Кувырок назад повторение. Стойка на лопатках, мост- закрепление. ОРУ на гимн.матах.	Демонстрировать кувырок вперёд. Выполнять упражнения на гимнастич.стенке.	1
40	Подъём туловища за 30сек.-контроль. Эстафеты. Кувырок вперёд,назад повторение. ОРУ без предмета.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Осваивать технику преодоления препятствий.	1
41	Подтягивание-техника исполн. Ору с гимн.палками. игра салки.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Уметь выполнять подтягивание как преодоление препятствий.	1
42	Лазание по гимн.лестнице. упр-ия в равновесии на гимнастическом бревне 60см высота.Ору с гимнастическими палками-повторение.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	1
43	Лазание по накл.скамейке лёжа на животе. Лазание по канату в 2-3 приёма обучение. Прыжки со скакалкой. ОРУ в парах.	Уметь выполнять упражнения на координацию движений.	1
44	Эстафеты с элементами лазания. Упражнения в равновесии-повторение ходьбы и поворотов. лазание по канату в 2-3 приёма закрепление. ОРУ в кругу.	Уметь выполнять упражнения на координацию движений. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	1
45	Полоса препятствий 5-6 станций. Лазание по канату повторение. упражнения в равновесии повторение. ОРУ без предмета.	Демонстрировать техникуупражнения на гибкость.	1
46	Лазание по канату в 2 приёма и в 3 приёма. Эстафеты с лазанием и перелезанием. ОРУ с гимнастическими палками.	Осваивать технику перекатов, кувырков, лазания. Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	1
47	Лазание по канату в 3приёма Лазание и перелезание через предметы, на гимнастической стенке повторение. ОРУ в движении.	Демонстрировать технику лазания по канату.	1
48	Повторение изученных упражнений по разделу гимнастика.	Демонстрировать знания.	1
49	Техника безопасности. Баскетбол-презентация.		1
50	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ с мячом.	Уметь выполнять упражнения на координацию движений. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	1

51	Ведение мяча и остановка по сигналу. ОРУ с мячом.	Уметь выполнять упражнения на координацию движений. Уметь выполнять упражнения различной сложности.	1
52	Броски мяча и ловля мяча. Ведение мяча в движении. ОРУ в парах.	Развивать выносливость.	1
53	Игра в баскетбол 3х3, 4х4 по упрощённым правилам.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.	1
54	Передача мяча в парах, тройках. Игра по упрощённым правилам 3х3, 4х4. Тест письменный по данному разделу.	Уметь выполнять командную игру. Обобщить знания.	1
55	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.-презентация.	Повторить ТБ на уроке.	1
56	Попеременно двух шажный ход-повторение техники. Игра быстрый лыжник.	Повторить технику изученного хода.	1
57	Игра шире шаг. Передвижение до 1км. Закаливание беседа.	Ответить на вопросы по теме Закаливание.	1
58	Эстафеты на лыжах. Попеременно двухшажный ход-повторение техники.	Развитие скоростных способностей учащимися.	1
59	Спуск в средней стойке. Игра не задень. Прохождение до 1км.	Повторить технику спуска со склона.	1
60	Подъём лесенкой. Спуск в средней стойке. Игра за мной.	Повторить спуск и подъём с пологих склонов.	1
61	Одновременно двухшажный ход-обучение. Подъём ёлочкой. Игра быстрый лыжник.	Повторить технику скользящего шага без палок. продемонстрировать технику одновременного хода.	1
62	прохождение дистанции 1км-на время.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Распределять силы на дистанции.	1
63	Торможение плугом-обучение. Прохождение дистанции до 1,5км.эстафеты на лыжах.	Овладеть техникой попеременного шага с палками. Обучиться технике торможения. Соблюдать правила безопасности.	1
64	Торможение плугом закрепление технике. игра не задень ворота.	Овладеть техникой торможения плугом. Повторить упражнения на координацию движений.	1
65	Игра за мной. Прохождение до 1,5км. Повторение изученных ходов.	Распределять свои силы по дистанции. Соблюдать правила безопасности	1
66	Игра быстрый лыжник. Попеременно двухшажный ход-повторение .технике.	Демонстрировать прохождение 1км, проверить скоростные качества.	1
67	Спуск в низкой стойке. Подъём полуёлочкой. Игра шире шаг.	Распределять свои силы по дистанции. Выполнять организационные требования на уроках физической культуры. Выполнить подъём полуёлочкй.	1
68	Прохождение дистанции до 2км. Торможение плугом –повтор. Эстафеты на лыжах.	Выполнять организационные требования на уроках физической культуры. Осваивать технику скользящего шага, преодоления препятствий.	1
69	Прохождение до 2км. Игра не задень ворота. Подъём лесенкой, ёлочкой. Спуск в средней и низкой стойке.	Распределять свои силы по дистанции. выполнять упражнения на	1

		координацию и ловкость.	
70	игра не задень ворота. Подъём полуёлочкой, спуск в средней стойке.	Повторить ОРУ на координацию, уметь распределять свои силы на дистанции. Повторить спуск и подъём изученным способом.	1
71	Прохождение дистанции 1км на время.	Распределять свои силы по дистанции. Демонстрировать скоростные качества.	1
72	Игра шире шаг. Прохождение до 2км. Повторение изученных ходов.	Уметь организовывать себя в эстафетах, применять правила эстафет.	1
73	Торможение плугом. Эстафеты на лыжах. Спуск и подъём изученным способом с пологих склонов.	Выполнять скользящий шаг, спуск и подъём.	1
74	Прохождение до 2,5км. Игра не задень ворота.	Знать правила игры и применять их.	1
75	Игра за мной. Спуск в средней стойке, подъём лесенкой повтор.	Распределять свои силы на дистанции, уметь применять правила игры.	1
76	Игра быстрый лыжник. Прохождение до 2,5км.	Демонстрировать технику преодоления препятствий.	1
77	Прохождение дистанции до 2,5км. Торможение плугом повтор.	Распределять свои силы по дистанции. Повторить изученное.	1
78	Игра за мной. Прохождение дистанции до 1,5км. Повторение изученных ходов.	Развитие координации движений.	1
79	Спуск в низкой стойке. Подъём полуёлочкой. Игра шире шаг.	Демонстрировать технику преодоления препятствий.	1
80	Торможение плугом-повторение. Прохождение дистанции до 2км. Эстафеты на лыжах.	Демонстрировать технику преодоления препятствий	1
81	Прохождение до 2км Игра не задень ворота. Спуск в средней и низкой стойке. Подъём лесенкой, ёлочкой.	Демонстрировать технику преодоления препятствий. Развитие координации, выносливости.	1
82	Игра не задень ворота. Спуск в средней стойке. Подъём полуёлочкой.	Развитие координации, ловкости.	1
83	Игра шире шаг. Повторение изученных ходов. Прохождение дистанции до 2км.	Развитие скоростных качеств.	1
84	Обобщающий урок по лыжной подготовке.	Демонстрировать знания по лыжной подготовке	1
85	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике и баскетбола(элементы) Презентация.	Описывать технику передвижений, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполнять и знать правила игры. Соблюдать правила безопасности	1
86	Ведение мяча вокруг стоек. Игра стрелки.	Описывать технику передвижений, ведения мяча, передачи и ловли мяча	1
87	Ведение мяча змейкой. Передвижения без мяча. Игра белые медведи.	Уметь вести мяч на месте выполняя задания различной сложности.	1
88	Эстафеты с элементами баскетбола. Ору без предмета.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий	1
89	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Игра вороны и воробы. Подтягивание на	Владеть мячом, уметь выполнять ведение разными способами.	1

	результат.(м)		
90	Ведение мяча, броски и ловля мяча – повторение . Игра ловишки. Подтягивание на результат(д).	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий	1
91	Прыжки в высоту с прямого разбега. – повторение. Прыжок с бокового разбега обучение. Техника безопасности при прыжках. Спец.беговые упр.и прыжковые. Игра ловишки-повтор.	Осваивать технику прыжка, преодоления препятствий.	1
92	Прыжки в высоту-закрепление. Прыжок в длину с места на оценку. Игра вороны и воробьи.	Выявлять и исправлять типичные ошибки при выполнении техники прыжка с разбега.	1
93	Прыжок в высоту –повтор. Игра вороны и воробьи-повтор. Прыжки со скакалкой.	Выполнять отталкивание при выполнении прыжка с разбега, выполнять упражнения на координацию.	1
94	Весёлые старты. Ору в парах. Прыжки в высоту повторение.	Правильно выполнять заключительную фазу в метании.	1
95	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6м. ору в парах. Игра белые медведи.	Описывать технику метания малого мяча (фазы). Выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.	1
96	Челночный бег 4х9м. на время. Метание малого мяча с 5-6м -повторение. Игра стрелки.	Выявлять и исправлять типичные ошибки при выполнении метания мяча на дальность. Правильно выполнять заключительную фазу в метании.	1
97	Ору без предмета. Метание малого мяча с 6м. прыжки через вращающую скакалку. Высокий старт-техника. Челночный бег 3х10м на время.	Выполнять метание малого мяча в вертикальную цель. Выполнять упражнения на координацию.	1
98	Челночный бег 3х10м на время. Весёлые старты. Высокий старт-повтор.		1
99	Высокий старт-техника повтор. Бег 30м без учёта времени. Метание мяча 150гр.на дальность с места-повторение технике.		1
100	Прыжок в длину с разбега согнув ноги – обучение. прыжки в длину с места на оценку. Игра белые медведи.	Выявлять и исправлять типичные ошибки при выполнении метания мяча на дальность. Правильно выполнять заключительную фазу в метании.	1
101	Бег 30м на время. Метание мяча на дальность с места мяч 150гр. повтор. Прыжок в длину с разбега –закрепление. Игра стрелки.	Уметь выполнять метание мяча.	1
102	Спец.беговые и прыжковые упражнения. Игра белые медведи. Тест письменный по разделу лёгкая атлетика, баскетбол.	Обобщить знания.	1

#### Материально-техническое обеспечение программы.

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Техническое и материальное обеспечение:

Наличие спортивного зала (24x14м);

Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

### Тестирование и контрольные испытания

	Контрольные испытания	7-8 лет		9-10 лет		10-11 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9.9	10.2	9.1	9.7	8.8	9.3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	150	165	155	170	155
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	10	14	14	18	18	22
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	12	16	14	18	16
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	+	3	+	4	+
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	4	2	6	4	8	6

### Модуль «ОФП-2» (5 класс)

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет школьнику право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами спорта, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям физкультурой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Цель курса:** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

#### Задачи курса:

##### 1. Оздоровительные задачи:

- ✓ охрана и укрепление здоровья обучающихся;
  - ✓ достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
  - ✓ повышение умственной и физической работоспособности.
- ##### Образовательные задачи:
- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
  - ✓ развитие двигательных качеств;
  - ✓ обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## 2. Воспитательные задачи:

- ✓ формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- ✓ воспитание активности, самостоятельности и нравственно – волевых качеств.

### **Место в учебном плане**

Общий объем часов, отведенных на курс, составляет 102 часа.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции для 5 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

### **Формы проведения занятий курса:**

- ✓ беседы;
- ✓ практические занятия
- ✓ самостоятельная работа (индивидуальная, коллективная, групповая)
- ✓ игровые занятия
- ✓ соревнования
- ✓ и др.

### **Содержание модуля**

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя и усложняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года. Наполняемость групп от 15 человек. Темы программы могут изменяться в зависимости от погодных условий.

### **Планируемые результаты освоения курса**

Метапредметные

Формируемые УУД:

#### 1. Личностные

- ✓ Самоопределение (мотивация к тренировкам);
- ✓ Смелообразования (понимание смысла учиться новому);
- ✓ Нравственно-этические оценивая (оценивание усваемого содержания программы, исходя из личных целей).

#### 2. Коммуникативные

- ✓ Социальная компетентность и учет позиции других людей;
- ✓ Умение слушать и вступать в диалог;
- ✓ Участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- ✓ Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- ✓ Разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- ✓ Управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий;
- ✓ Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

#### 3. Познавательные

##### а. Общеучебные:

- ✓ Структурирование знаний;
- ✓ Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- ✓ Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

##### б. Логические:

- ✓ Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных)
- ✓ Синтез – составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- ✓ Установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;

- ✓ Построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;
- ✓ Постановка и решение проблемы;
- ✓ Формулирование проблемы;
- ✓ Самостоятельное создание способов решения проблем творческого характера.

4. Регулятивные:

- ✓ Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- ✓ Планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- ✓ Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- ✓ Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- ✓ Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- ✓ Оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;
- ✓ Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Предметные

- ✓ Знание основных правил по видам спорта;
- ✓ Устойчивый интерес к занятиям физической культурой, понимание значения спорта в жизни человека;
- ✓ Знание терминологии;
- ✓ Предупреждение причин травматизма на занятиях физической культуры;
- ✓ Значение и использование современных форм построения занятий;
- ✓ Умение контролировать свой организм в процессе занятия физической культурой;
- ✓ Укрепление здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий.

**Тематическое планирование**

№ п/п	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся с учётом направлений рабочей программы воспитания
1	Теория	В процессе занятий	Сведения о ТБ на занятиях; разбор физических качеств; профилактики травматизма; определение эффективных средств восстановления.	Урок-игра, беседы по выбранным темам во время занятий.
2	Лёгкая атлетика	42	Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и в высоту с разбега; метание мяча с места и с разбега.	Закрепляют и совершенствуют технические элементы; развивают физические качества. Проведения забегов, приуроченных памятным датам.
3	Волейбол	12	Прием мяча, передачи, подачи. Технические элементы, технические приемы.	Закрепляют технические элементы: приём, передача, подача. Развивают физические и личностные качества.
4	Баскетбол	12	Передача и прием мяча, дриблинг, бросок в кольцо,	Закрепляют и совершенствуют

			взаимодействие с игроками.	технические элементы, развивают физические и личностные качества. Проведение игр, посвященных памятным датам.
5	Лыжная подготовка	24	Лыжные ходы, подъемы и спуски на лыжах, игры на лыжах.	Закрепляют техники ходов и технических элементов, развивают физические и личностные качества. Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; контролируют технику выполнения. Проведение беседы про известных людей.
6	Гимнастика	12	Гимнастические и акробатические элементы, соединения на снарядах.	Закрепляют технические элементы гимнастики и акробатики. Развивают физические и личностные качества. Просмотр фрагментов фильма про спорт.

#### Тематическое планирование

Повторить и закрепить бег с высокого и низкого старта. Пробегание по дистанции. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1
ОРУ. СБУ. СПУ. Повторить и закрепить прыжки в длину с разбега. Упражнения на мышцы пресса и спины. Упражнения на стопу.	2
ОРУ. СБУ. СПУ. Совершенствовать прыжки в длину с разбега (отталкивание, приземление). Выполнение прыжков в полной координации.	3
Совершенствовать метание мяча (фаза финального усилия), бег на выносливость. Подвижные игры.	4
Преодоление полосы препятствий, бег на выносливость. Упражнения для развития силы.	5
Повторить и закрепить стойку волейболиста, передвижения на площадке, нижний и верхний прием. Подвижные игры.	6
Подводящие и имитационные упражнения. Повторить и закрепить нижнюю прямую подачу. Подвижные игры.	7
Совершенствовать изученные элементы в волейболе, применение в игре.	8
ОРУ. СБУ. СПУ. Круговая тренировка.	9
Повторить и закрепить кувырки вперед и назад, лазание по канату. Упражнения на мышцы туловища и растяжка.	10
Повторить и закрепить акробатические элементы, лазание по канату и упражнения в равновесии.	11
Совершенствовать упражнения на бревне. Развитие силы верхнего плечевого пояса, пресса.	12
Повторить и закрепить висы, упоры, Опорный прыжок.	13
ОРУ. СБУ. СПУ. Силовая тренировка.	14
Повторить имитационные упражнения (попеременная работа рук и одновременная работа рук). Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом.	15
Передвижение классическими ходами. Повторить и закрепить одновременно двухшажный и одновременно бесшажный ходы.	16
Отработка техники ходов (по циклам). Передвижение до 2-х км.	17

Повторить и закрепить подъем и спуск различными способами. Передвижение на лыжах классическими ходами.	18
Имитационная работа. Эстафеты на лыжах.	19
Работа на спуске. Торможение "плугом" - повторить и закрепить. Подъем в гору попеременно двухшажным ходом. Передвижение классическими ходами.	20
Повторить и закрепить поворот переступанием. Передвижение классическими ходами до 2-х км.	21
Индивидуальные упражнения с мячом. Повторить ведение мяча на месте. Подвижные игры.	22
Повторить и закрепить передачу и ловлю мяча. Повторить ведение мяча в движении. Подвижные игры.	23
Повторить и закрепить бросок в кольцо одной рукой. Передвижения по площадке. Игра по упрощенным правилам.	24
Совершенствование передачи, приема, ведения и броска в игре.	25
Круговая тренировка на все группы мышц. Встречные эстафеты.	26
Кросс. Прыжковая работа.	27
Подводящие и имитационные упражнения к прыжкам. Работа с барьерами.	28
Повторить и закрепить прыжок в высоту способом "перешагивание". Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	29
Повторить высокий и низкий старт, выбегание с колодок. Бег 30 м. Упражнения с весом собственного тела.	30
Работа с экспандером. Поводящие упражнения к метанию мяча. Подвижные игры.	31
Кроссовый бег. ОРУ. Силовые упражнения.	32
Эстафетный бег. Передача палочки на месте, в движении. Передача в коридоре.	33
ОРУ, СБУ, СПУ. Эстафетный бег по этапам.	34

### Оценочные материалы

Формы контроля и система оценивания предметных планируемых результатов: система оценивания различных видов работ обучающихся.

Оценка за курс ставится на основании посещения занятий, если ребенок посетил 50% - 100%, ставится – «зачтено», если ниже 50% – «не зачтено».

Результаты внеурочной деятельности можно увидеть в портфолио ребенка.

### Материально-технические условия.

#### Учебное оборудование

1. «Теория и методика юношеского спорта: учебник». В.Г. Никитушкин – Москва: Физическая культура, 2010. – 208с.

2. «Анализ техники и методика обучения техническим элементам баскетбола» М.Г. Азаренко; Мин-во образ. и науки РФ; Волог. гос. ун-т. – Вологда: ВоГУ, 2016;

3. «Анализ и методика обучения основным техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие» Р.С. Ленин; Мин-во образ. и науки РФ; Волог. гос. ун-т. – Вологда: ВоГУ, 2015;

4. «Методика преподавания легкой атлетики в школе» Н. А. Буликов; Федер. агентство по образованию, Волог. гос. техн. ун-т. – Вологда: ВоГТУ, 2006;

5. «Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам» Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева – Вологда: ВГПУ, 2007;

6. «Анализ техники и методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах» Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева – Вологда: ВГПУ, 2010.

#### Оборудование для проведения практических работ, демонстрации

1. Стартовые колодки;
2. Эстафетные палочки;
3. Мячи для метания, гранаты;
4. Теннисные мячи;
5. Баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольный мячи;

6. Сетка волейбольная;
7. Стойки волейбольные;
8. Ворота футбольные;
9. Баскетбольные кольца и щиты;
10. Конусы, фишки;
11. Гимнастические маты, коврики;
12. Фитболы;
13. Скакалки;
14. Гантели;
15. Канаты;
16. Гимнастические снаряды: козел, конь, бревно, гимнастический мостик;
17. Гимнастические лестницы, скамейки;
18. Гимнастические перекладины;
19. Турники;
20. Лыжи;
21. Лыжные ботинки;
22. Лыжные палки;
23. Экспандеры;
24. и др.

### **Модуль «Летний полиатлон»**

**Цель** - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Задачи:**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- развивать чувство команды

развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях.
- формирование умения работать в команде.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Отличительные особенности данной программы:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по летнему полиатлону дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься полиатлоном. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

2. Создание условий для развития личности занимающихся.

3. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

4. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
5. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
6. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

#### **Условия реализации программы.**

Набор детей в группу осуществляется с 10-11 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня. Наполняемость учебной группы 1 год обучения – 15 человек;

#### **• Формы проведения занятий**

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

#### **Структура спортивного занятия.**

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа -отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности. Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

**Виды занятий:** теории, тренировки, соревнования.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися**

Общие:

Правила техники безопасности при проведении занятий;

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

**Планируемые результаты** отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой 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.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического

развития

- Предметные результаты

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;

## Содержание

### Знания о физической культуре

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

### Основы легкой атлетики

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Выполнение двигательных действий:

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

### Подвижные и спортивные игры с элементами пионербола и баскетбола

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

### Основы гимнастики с элементами акробатики

### Упражнения общей физической подготовки

## Учебный план на 1 год обучения

№ п/п	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся с учётом направлений рабочей программы воспитания	Формы занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теория	В процессе занятий	Сведения о ТБ на занятиях; разбор физических качеств; профилактики травматизма;	Урок-игра, беседы по выбранным темам во время занятий.	Беседы; практические занятия; самостоятельная работа (индивидуальная, коллективная,	1. <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=ВФСК+%22ГТО">https://www.youtube.com/results?search_query=ВФСК+%22ГТО</a>

			определение эффективных средств восстановления		групповая); игровые занятия; соревнования и др.	<a href="#">%22</a>
2	Лёгкая атлетика	20	Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и в высоту с разбега; метание мяча с места и с разбега.	Закрепляют и совершенствуют технические элементы; развивают физические качества. Проведения забегов, приуроченных памятным датам.		2. <a href="https://www.youtube.com/channel/UC3XZCbO6XmKKILkYefgkxiA/videos">https://www.youtube.com/channel/UC3XZCbO6XmKKILkYefgkxiA/videos</a>
3	Стрельба	10	Нахождение и принятие И.П при стрельбе. Стрельба и пневматической винтовки ИЖ-38, МР-532.	Закрепляют технические элементы: высокую работоспособность в условиях длительной неподвижности, умение расслаблять мышцы, которые не участвуют в удержании тела и оружия. Развивают физические и личностные качества.		3. <a href="https://www.youtube.com/channel/UC3XZCbO6XmKKILkYefgkxiA/videos">https://www.youtube.com/channel/UC3XZCbO6XmKKILkYefgkxiA/videos</a> 4. <a href="https://www.youtube.com/c/imaginedance/videos">https://www.youtube.com/c/imaginedance/videos</a> 5. <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=перезарядка+физическая+культура">https://www.youtube.com/results?search_query=перезарядка+физическая+культура</a>
4	Баскетбол, волейбол, пионербол	8	Передача и прием мяча, дриблинг, бросок в кольцо, взаимодействие с игроками. Технические элементы, технические приемы.	Закрепляют и совершенствуют технические элементы, развивают физические и личностные качества. Проведение игр, посвященных памятным датам.		
5	Лыжная подготовка	12	Лыжные ходы, подъемы и спуски на	Закрепляют техники ходов и		

			лыжах, игры на лыжах.	технических элементов, развивают физические и личностные качества. Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; контролируют технику выполнения. Проведение беседы про известных людей.		
6	Гимнастика	9	Гимнастические и акробатические элементы, подтягивание, соединения на снарядах.	Закрепляют технические элементы гимнастики и акробатики. Развивают физические и личностные качества. Просмотр фрагментов фильма про спорт.		
7	Плавание	9	Техника безопасности на воде. Способы плавания, совершенствовать кроль на груди.	Изучают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; развивают физические качества. Проведения заплывов, приуроченных памятным датам.		

**Календарно-тематическое планирование для 5 класса.**

№	Учебный материал	Деятельность ученика
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике. Презентация. Что такое физическая культура.	Выполнять ТБ на уроках.
2	ОРУ без предмета. Бег 30м –высокий старт.	Выполнять строевые упр-ия. Выполнять технику высокого старта.

3	Высокий старт-повтор. Бег 60 м. Игра салки. Спец. беговые упр.	Описывать технику высокого старта.
4	Прыжок в длину с места 5 прыжков. Бег 1000м. Ору без предмета.	Описывать технику высокого старта. Выполнять отталкивание при выполнении прыжка
5	Бег 60 м на время. Метание мяча на дальность с разбега 150гр мяч.-техника.	Выполнять правила использования легкоатлетический упражнений. Демонстрировать высокий старт, бег 30 м на результат.
6	Метание мяча 150гр с разбега на дальность-закрепление. Многоскок-повторение 5 прыжков.	Выполнять правила использования легкоатлетический упражнений..
7	Т.Б. и поведение в бассейне, знакомство с видами плавания	Рассказать виды плавания, технику выполнения
8	Т.Б. при стрельбе из пневматической винтовки, виды винтовок, правила стрельбы	Запомните правила стрельбы и технику безопасности при стрельбе
9	Спец. беговые упр-ия. Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча на дальность с разбега-повторение.	Описывать технику прыжка в длину с места (фазы). Выполнять отталкивание при выполнении прыжка в длину с места.
10	Бег 30м на время, челночный бег 3x10м. ОРУ в кругу.	Выполнять правила использования легкоатлетический упражнений. Демонстрировать бег на короткую дистанцию
11	Челночный бег 3x10м. встречные эстафеты. ОРУ в парах.	Демонстрировать технику упражнений на координацию.
12	Челночный бег на время 3x10 м. Бег на развитие выносливости. ОРУ без предмета.	Выполнять челночный бег, развивать выносливость.
13	Плавание кролем на груди, повторить изученные упражнения, 10x50м.	Отрабатывать работу рук и ног.
14	Стрельба из винтовки МР-532 из положения сидя	Отработать навыки прицеливания, нажатия на спусковой крючок.
15	ТБ на занятия баскетбола. Ору без предмета.	Описывать технику бросков и ловле мяча малого.
16	Ведение мяча, передачи, бросок в кольцо. Учебная игра.	Уметь выполнять броски и ловлю мяча, ведение мяча с заданием.
17	Эстафеты с элементами баскетбола. Строевые упр.-повторение. Учебная игра.	Осваивать технику, ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока, броска мяча двумя руками снизу в движении, выявлять и устранять типичные ошибки.
18	Эстафеты с элементами б\б. броски и ловля мяча-повторение изученного. Учебная игра	Уметь выполнять ОРУ с мячом малым, б\б №5
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить изученные элементы. Подтягивание.	Выполнять повороты на месте, перестраиваться из колонны по одному в колонну по 2.знать и выполнять технику безопасности.
20	Кувырок вперед и назад повторение. Лазание по канату. ОРУ без предмета.	Выполнять передвижения строевым шагом в колонне; ОРУ без предметов на месте. Описывать технику кувырка.
21	Стрельба из винтовки МР-532 из положения стоя с упора.	Отработать навыки прицеливания, нажатия на спусковой крючок.

22	Плавание кролем на груди, повторить изученные упражнения, 5х50м на руки, 5х50 м. на ноги.	Отрабатывать работу рук и ног.
23	2-3 кувырка вперёд, назад - повторение. Лазание по канату. Подтягивание. ОРУ в парах. Эстафеты с элементами акробатики.	Выполнять технику группировки, перекатов, кувырка вперёд и назад.
24	Подъём туловища за 30сек.- контроль. Эстафеты. подтягивание. Кувырок вперёд, назад повторение. ОРУ без предмета.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Осваивать технику преодоления препятствий.
25	Подтягивание-техника исполнения (количество). Ору с гимн.палками. игра салки. Лазание по канату.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Уметь выполнять подтягивание как преодоление препятствий.
26	Лазание по накл.скамейке лёжа на животе.Лазание по канату в 2-3 приёма обучение.Прыжки со скакалкой. ОРУ в	Уметь выполнять упражнения на координацию движений.
27	Стрельба из винтовки МР-532 из положения стоя с упора.	Отработать навыки прицеливания, нажатия на спусковой крючок.
28	Плавание кролем на груди, повторить изученные упражнения, 5х50м на руки, 5х50 м. на ноги.	Отрабатывать работу рук и ног.
29	Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе. Лазание по канату в 2-3 приёма обучение. Прыжки со скакалкой. ОРУ в парах.	Уметь выполнять упражнения на координацию движений.
30	Лазание по канату в 3приёма. Лазание и перелезание через предметы, на гимнастической стенке повторение. ОРУ в движении. подтягивание	Демонстрировать технику лазания по канату.
31	Полоса препятствий 5-6 станций. Лазание по канату повторение. упражнения в равновесии повторение. ОРУ без предмета.	Демонстрировать технику упражнения на гибкость.
32	Стрельба из винтовки МР-532 из положения стоя с упора.	Отработать навыки прицеливания, нажатия на спусковой крючок.
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.-презентация.	Повторить ТБ на уроке.
34	Попеременно двух шажный ход-повторение техники. Игра быстрый лыжник.	Повторить технику изученного хода.
35	Игра шире шаг. Передвижение до 1км. Закаливание беседа.	Ответить на вопросы по теме Закаливание.
36	Одновременно двухшажный ход-обучение. Подъём ёлочкой. Игра быстрый лыжник.	Повторить технику скользящего шага без палок. демонстрировать технику одновременного хода.
37	Стрельба из винтовки МР-532 из положения стоя с упора.	Отработать навыки прицеливания, нажатия на спусковой крючок.
38	Плавание кролем на груди, повторить изученные упражнения, 5х50м на руки, 5х50 м. на ноги.	Отрабатывать работу рук и ног.
39	прохождение дистанции 1км-на время.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Распределять силы на дистанции.
40	Торможение плугом-обучение. Прохождение дистанции до 1,5км.эстафеты	Овладеть техникой попеременного шага с палками. Обучиться технике торможения.

	на лыжах.	Соблюдать правила безопасности
41	Торможение плугом закрепление технике. игра не задень ворота.	Овладеть техникой торможения плугом. Повторить упражнения на координацию движений.
42	Игра за мной. Прохождение до 1,5км. Повторение изученных ходов.	Распределять свои силы по дистанции. Соблюдать правила безопасности
43	Стрельба из винтовки МР-532 из положения стоя с упора.	Отработать навыки прицеливания, нажатия на спусковой крючок.
44	Плавание кролем на груди, повторить изученные упражнения, 5х50м на руки, 5х50 м. на ноги.	Отрабатывать работу рук и ног.
45	Прохождение дистанции до 2км. Торможение плугом –повтор. Эстафеты на лыжах.	Выполнять организационные требования на уроках физической культуры. Осваивать технику скользящего шага, преодоления препятствий.
46	Прохождение до 2км. Игра не задень ворота. Подъём лесенкой, ёлочкой. Спуск в средней и низкой стойке.	Распределять свои силы по дистанции. выполнять упражнения на координацию и ловкость.
47	Прохождение дистанции 1км на время.	Распределять свои силы по дистанции. Демонстрировать скоростные качества.
48	Прохождение до 2км Игра не задень ворота. Спуск в средней и низкой стойке. Подъём лесенкой, ёлочкой.	Демонстрировать технику преодоления препятствий. Развитие координации, выносливости.
49	Стрельба из винтовки МР-532 из положения стоя с упора.	Отработать навыки прицеливания, нажатия на спусковой крючок.
50	Плавание кролем на груди, повторить изученные упражнения, 5х50м на руки, 5х50 м. на ноги.	Отрабатывать работу рук и ног.
51	Ведение мяча, броски и ловля мяча – повторение . Игра ловишки. Подтягивание на результат(д).	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий
52	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Игра вороны и воробьи. Подтягивание на результат.(м)	Владеть мячом, уметь выполнять ведение разными способами.
53	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетике и баскетбола.(элементы) Презентация.	Описывать технику передвижений, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполнять и знать правила игры. Соблюдать правила безопасности
54	Ведение мяча змейкой. Передвижения без мяча. Бросок в кольцо. Игра учебная.	Уметь вести мяч на месте выполняя задания различной сложности.
55	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Ору без предмета.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий
56	Стрельба из винтовки МР-532 из положения стоя с упора на результат.	Отработать навыки прицеливания, нажатия на спусковой крючок.
57	Плавание кролем на груди, повторить изученные упражнения, 6х50м на руки, 6х50 м. на ноги.	Отрабатывать работу рук и ног.
58	Прыжки в высоту с прямого разбега. – повторение. Прыжок с бокового разбега обучение. Техника безопасности при прыжках. спец. беговые упр. и прыжковые.	Осваивать технику прыжка, преодоления препятствий.
59	Прыжки в высоту-закрепление. Прыжок в длину с места на оценку. Игра вороны и воробьи.	Выявлять и исправлять типичные ошибки при выполнении техники прыжка с разбега.

60	Прыжок в высоту – совершенствование. Игра вороны и воробьи-повтор. Прыжки со скакалкой.	Выполнять отталкивание при выполнении прыжка с разбега, выполнять упражнения на координацию.
61	Метание малого мяча в вертикальную .цель с 5-6м. ору в парах. Игра белые медведи.	Описывать технику метания малого мяча (фазы). Выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.
62	Стрельба из винтовки МР-532 из положения стоя с упора на результат.	Отработать навыки прицеливания, нажатия на спусковой крючок.
63	Плавание кролем на груди, повторить изученные упражнения, 7х50м на руки, 7х50 м. на ноги.	Отрабатывать работу рук и ног.
64	Весёлые старты-повтор. Прыжок в длину с разбега-повторение. Бег 60м на время.	Выполнять правила использования легкоатлетический упражнений.
65	Метание мяча 150гр на дальность с разбега. Бег 1000 м на время.	Выявлять и исправлять типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега.
66	Прыжок в длину с разбега. Спец. Беговые и прыжковые упражнения.	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать прыжки со скакалкой.
67	Метание мяча на дальность. Весёлые старты повтор. Ору в парах. Беседа о правилах поведения на реке.	Развитие скоростных качеств учащимися.
68	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Игра белые медведи. Тест письменный по разделу лёгкая атлетика, баскетбол.	Обобщить знания.

#### Тестирование и контрольные испытания

	Контрольные испытания	9-10 лет		11-12 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 60 м. (сек.)	11.0	12.2	10.6	11.8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	145	140	160	150
3.	Подъём туловища из положения лёжа на спине	20	18	25	20
4.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	9.3	9.7	9.0	9.3
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	+	5	+
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	8	14	10
7.	Лыжная гонка 1 км.	8.00	8.40	7.40	8.10

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события,	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День знаний	1 сентября	Торжественная линейка	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Беседа о борьбе с терроризмом.	2 октября	Беседа.	Конкурс рисунков
3	Футбол в вологодской области.	20 ноября	Презентация	Фото с выступления детей
4	Лыжный спорт в годы ВОВ	15 января	Беседа	Фотоотчёт выступления детей
5	Викторина ЗОЖ	4 марта	Викторина	Конкурс стенгазет
6	Космос-это мы.	8 апреля	Игра по станциям	Фотоотчёт
7	Эстафета к Дню Победы	5 мая	Эстафета по улицам города	Видеоматериал с выступления детей.

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.

## Модуль «Зимний полиатлон»

**Полиатлон** – неолимпийский вид спорта представляет собой комплексное спортивное многоборье, которое становится международным видом спорта и является продолжением комплекса ГТО (Готов к труду и обороне). В настоящее время полиатлон включает летние и зимние виды.

**Зимний полиатлон** включает в себя следующие дисциплины:

- ✓ зимнее троеборье;
- ✓ зимнее двоеборье.

В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

- ✓ лыжные гонки (на 1, 2, 3, 5 или 10 км) — обязательно;
- ✓ стрельба из пневматического оружия (дистанция — 10 м, диаметр мишени — 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов);

силовая гимнастика:

- ✓ подтягивание на перекладине
- ✓ отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы.

**Отличительными особенностями зимнего полиатлона являются** - доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта широкого социального состава молодежи.

**Цель программы** - создание условий, обеспечивающих возможность для молодежи вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре.

**Задачи, требующие решения для достижения поставленной цели:**

- привлекать к занятиям по полиатлону перспективных детей для достижения ими более высоких стабильных результатов;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- воспитывать черты спортивного характера

**Сроки реализации программы.** Образовательная программа предназначена для детей и подростков в возрасте 10-17 лет. Количество учащихся в учебной группе – 10-15 человек. Количество занятий в неделю, их продолжительность – 3 раза в неделю по 2 часа. Всего 216 часов в год. Срок реализации программы – 1 год.

**Формы проведения занятий:**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:  
-групповые теоретические и практические занятия,  
-соревнования различного уровня,  
- квалификационные испытания.

Ожидаемые результаты. После прохождения первого этапа обучения предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к полиатлону, систематическим занятиям спортом;  
-укрепление здоровья;

-первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в видах полиатлона. После освоения полного объёма образовательной программы секции полиатлона должен обладать следующими личностными качествами:

- быть физически крепким и морально устойчивым;
- быть готовым к трудовой деятельности и службе в армии;
- показывать высокие спортивные результаты;
- владеть навыками, полученными за время обучения.

**Способы их проверки:**

**предметная диагностика проводится в форме:**

- контрольно переводные нормативы;
- результаты соревнований

**педагогическая диагностика предполагает:**

-анализ проделанной работы и сопоставление с результатами контрольно-переводных нормативов

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- проведение итоговых соревнований
- сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебно - тренировочного процесса.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону	9	-	9
3.	Обще-развивающие упражнения (ОРУ)	1	21	22
4.	Кроссовая подготовка	1	25	26
5.	Специальная силовая подготовка	1	22	23
6.	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	19	20
7.	Стрелковая подготовка	1	35	36
8.	Лыжная подготовка	2	38	40
9.	Имитация	2	24	26
Всего		19	185	204

**Содержание**

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. История спорта. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь.) Правила поведения в спортивном зале.

Практика. Ознакомление с помещением и спортивным инвентарем. Тест «Правила техники безопасности». Пробное занятие.

2. Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону.

Теория. Рассказать о правилах поведения на стрельбище и правилах использования пневматического оружия. Рассказать о правилах поведения в спортивном зале, на стадионе. Рассказать о правилах поведения на лыжах, о правилах использования лыжного инвентаря.

Практика. Применение на практике

3. Обще-развивающие упражнения (ОРУ)

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений направленных на развитие координационных способностей, развитие эластичности мышц и подвижности суставов верхнего плечевого пояса, спины, ног.

4. Кроссовая подготовка

Теория. Научить основам техники бега. Объяснить что такое работа в определенной зоне интенсивности нагрузки.

Практика. Равномерный бег по пересеченной местности в заданной зоне интенсивности нагрузки (темпе). Бег с ускорениями.

5. Специальная силовая подготовка

Теория. Объяснить занимающимся, что в понятие специальной силовой подготовки входит силовая гимнастика. У мужчин подтягивания, у женщин (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) отжимания. Объяснение техники выполнения.

Практика. Выполнение подтягиваний и отжиманий в облегченных условиях, в нормальных условиях и с отягощениями.

6. Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Теория. Объяснить правила игр и эстафет. Способствовать воспитанию духа коллективизма. Развивать способность быстро реагировать и способность принимать нестандартные решения. Повышать эмоциональный фон занимающихся.

Практика. Эстафеты бегом и на лыжах. Эстафеты с применением различного дополнительного инвентаря. Спортивные игры в футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам. Подвижные игры на основе хоккея, баскетбола. Игра в лапту.

#### 7. Стрелковая подготовка

Теория. Рассказать о пулевой стрельбе, о строении пневматического оружия, о правилах его применения. Рассказать и показать технику стрельбы.

Практика. Научиться правильной изготовке. Научить стоять в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5, а затем с 10 метров.

#### 8. Лыжная подготовка

Теория. Объяснить как правильно одевать лыжи и палки. Рассказать о технике передвижения классическим лыжным ходом.-

Практика. Школа лыжника. Научить занимающихся правильно падать. Научить основам техники ОБХ, ООХ, П2Х. Научить основам техники торможения, прохождения спусков и поворотов. Научить основам техники подъемов. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности.

#### 9. Имитация

Теория. Объяснить занимающимся что такое имитация лыжных ходов.

Практика. Обучить занимающихся основам техники имитации классических лыжных ходов. Передвижение по равнине и пересеченной местности

#### 10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

### Тематическое планирование.

№ п\п	Тема учебно-тренировочного занятия.
1	Школа лыжника. Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ.
2	Кросс. Развитие общей выносливости. Основы пулевой стрельбы. ОРУ.
3	Школа лыжника. Развитие специальной выносливости. Силовая гимнастика. ОРУ.
4	Кросс. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие духа коллективизма. ОРУ.
5	Школа лыжника. Основы техники классического лыжного хода. Стрелковая подготовка.
6	Кросс. Развитие специальной выносливости. Силовая гимнастика. ОРУ.
7	Лыжная подготовка. Научить основам техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты.
8	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры.
9	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.
10	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей. ОРУ.
11	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
12	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Стрелковая подготовка. Основы пулевой стрельбы.
13	Кросс. Силовая подготовка. Силовая гимнастика. Игры на основе хоккея.
14	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры.

15	Кросс. Игры. Эстафеты. ОРУ.
16	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие общей выносливости.
17	Лыжная подготовка. ОРУ. Силовая гимнастика. Развитие специальной силовой выносливости.
18	Эстафеты. Спортивные игры. Стрелковая подготовка.
19	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. ОРУ. Подвижные игры.
20	Эстафеты. Силовая подготовка. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Спортивные игры.
21	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Стрелковая подготовка.
22	Эстафеты. Спортивные игры. Силовая подготовка.
23	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. ОРУ. Подвижные игры.
24	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты.
25	Имитация лыжной техники. Силовая подготовка. ОРУ.
26	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие специальной выносливости.
27	Имитация лыжных ходов( ООХ, П2Х, ОБХ). Кросс. Стрелковая подготовка.
28	Имитация. Силовая подготовка. ОРУ. Развитие общей и специальной выносливости.
30	Спортивные игры. Эстафеты. Силовая подготовка. Силовая гимнастика. ОРУ.
31	Имитация лыжных ходов. Стрелковая подготовка. ОРУ. Подвижные игры.
32	Имитация лыжных ходов. Спортивные игры. ОРУ. Силовая подготовка. Силовая гимнастика.
33	Кросс. Спортивные игры. ОРУ. Силовая подготовка. Силовая гимнастика.
34	Имитация. Спортивные игры( футбол). ОРУ. Эстафеты.
35	Кросс. Игры подвижные и спортивные. Специальная силовая подготовка.
36	Кросс. Спортивные игры. ОРУ. Силовая подготовка. Силовая гимнастика.
37	Имитация. Спортивные игры( футбол). ОРУ. Эстафеты.
38	Кросс. Игры подвижные и спортивные. Специальная силовая подготовка.
39	Кросс. Эстафеты. Спортивные игры. ОРУ.
40	Имитация. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.
41	Кросс. Спортивные и подвижные игры. Стрелковая подготовка.
42	Кросс. Эстафеты. Спортивные игры. ОРУ.
43	Имитация. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.
44	Кросс. Спортивные и подвижные игры. Стрелковая подготовка.
45	Кросс. Эстафеты. Спортивные игры. ОРУ.
46	Имитация. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.
47	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.
48	Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.
49	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.
50	Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.
51	Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.
52	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.

53	Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.
54	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.
55	Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.
56	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.
57	Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.
58	Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.
59	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.
60	Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.
61	Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.
62	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
63	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
64	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
65	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
66	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.
67	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
68	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Стрелковая подготовка. Спортивные игры.
69	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
70	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Силовая подготовка. Силовая гимнастика.
71	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Стрелковая подготовка. Спортивные игры.
72	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

(перечень оборудования к программе)

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Гимнастические перекладины и доски для отжиманий.
3. Лыжный инвентарь
4. Пневматические винтовки
5. Стрелковые установки
6. Мячи
7. Гимнастические обручи, набивные мячи, палки.