

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

Принята на заседании
научно-методического совета
от 25 сентября 2017 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара
Плотникова Т.Ю.
25 сентября 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП на основе лыжной подготовки»**

Возраст обучающихся – 7-14 лет
Срок реализации – 5 лет

Составитель –
БЕЛОВОЛОВА Алла Адыуллиновна,
педагог дополнительного образования

г. Самара
Год разработки – 2015

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

Принята на заседании
научно-методического совета
от 25 сентября 2017 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара
Плотникова Т.Ю.
25 сентября 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП на основе лыжной подготовки»**

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации – 5 лет

Составитель –
ФЕДОРОВА Людмила Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Самара
Год разработки – 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нет на земле человека, который был бы равнодушен к своему здоровью и не понимал, что путь к здоровью лежит через занятия физической культурой и спортом.

Во все времена физической подготовке уделялось особое внимание. Еще древние римляне, начиная с юного возраста наряду с овладением оружием, серьезно занимались физическими упражнениями, т.к. только физически развитый человек (не забывая о психологической подготовке и воспитании морально-волевых качеств) способен преодолеть любые преграды. Гомер говорил: «Бодрому мужу ничего на Земле не дает столь великой славы, как легкие ноги и крепкие мышцы».

Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию черт личности, морально-волевых качеств, необходимых его самоутверждению.

Данная программа адаптированная, составлена на основе программы по физической культуре под редакцией Н.В. Барышевой и программы по лыжным гонкам для детско-юношеских спортивных школ доцента кафедры лыжного спорта института им. П.Ф. Лесгафта Е.И. Кудрявцева.

В соответствии с этапами образования учебный материал распределен по разделам и видам подготовки, которые взаимно дополняют и обогащают друг друга, что позволяет педагогу вести педагогический процесс с учетом физических и личностных способностей занимающихся, создавая предпосылки высоких спортивных достижений

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ общее оздоровление учащихся путем привития любви к занятиям физической культурой и через освоение основ лыжной подготовки.

ЗАДАЧИ

ПРОГРАММЫ: обучающие:

- обучить основам техники упражнений по легкой атлетике и лыжным гонкам;
- обучить тактике различных игровых видов спорта (футбол, настольный теннис и др.); привить физические и гигиенические знания и

навыки; развивающие:

развить физические качества и двигательные способности учащихся;

развить мотивацию к самосовершенствованию;

сформировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и

самопознания; воспитательные:

приобщить учащихся к истории, традициям данного вида спорта, сформировать потребность

в их приумножении;

сформировать потребность и привычку заниматься физическими упражнениями;

сформировать культуру межличностных отношений, уважение к товарищам по команде.

Программа рассчитана на детей 7-14 (17) лет в течение 5 лет обучения с недельной нагрузкой на одну группу: 1 -го года обучения - 4 часа (всего 144 часа); 2-го года обучения - 6 часов (всего 216 часов); 3,4,5-го года обучения - 8 часов (всего 288 часов).

К концу обучения воспитанники должны знать:

- основы истории развития физической культуры и спорта в России;
- формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- • правила безопасности при занятиях спортом,
- основы организации и проведения соревнований по лыжам;
- нормативы по ОФП и СФП;
- технику лыжных гонок;
- организацию и проведение соревнований по лыжам;
- усложненные нормативы по ОФП и СФП;
- усложненную технику лыжных гонок; уметь:

уметь:

- планировать свои занятия
- выполнять основные упражнения по ОФП и СФП;
- -выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- -выполнять лыжные ходы
- влияние физических упражнений на организм человека; правила поведения на соревнованиях; технику и тактику лыжных гонок;
- выполнять комплекс упражнений по технике и тактике лыжных гонок; оформить стартовый городок, сделать разметку дистанции; выполнить II юношеский разряд по лыжам.
- выполнять нормативы по ОФП и СФП;
- выполнить: 1-й юношеский разряд - участие в районных, городских, областных соревнованиях по лыжам.
- выполнять нормативы по ОФП и СФП;
- выполнить: 1, 2-й взрослый разряд

Практический выход программы - участие в районных, городских, областных соревнованиях по лыжам.