

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Громадская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании родительского комитета	Принято на Педагогическом совете Протокол № 1 от 30.08.2024	Утверждено Директор школы Н.А.Тюлькова Приказ № 2-2-у от 30.08.2024
---	--	--



**ПРОГРАММА**  
**школьный физкультурно - спортивный клуб**  
**«Феникс»**

Составитель программы:  
Тюльков Н.В. - педагог  
доп.образования

## Пояснительная записка

Образовательная программа ФСК «Феникс» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

**Данная программа актуальна**, так как трёх занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться физкультурно-спортивный клуб «Феникс». Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача клуба – выявить и развивать спортивные наклонности у детей начального и среднего школьного возраста (9-16 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного клуба

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это позволяет учитывать специфику основных школ с малой наполняемостью классов. К занятиям в данном клубе допускаются учащиеся в возрасте от 9 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

**Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:**

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

### **Цели образовательной программы ФСК «Феникс»:**

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физподготовки;
- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

### **Детская группа (9-12 лет):**

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой);
- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики);
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

### **Подростковая группа (13-16 лет):**

- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- развивать физическую работоспособность (выносливость);
- совершенствовать технику основных лыжных ходов (видов легкой атлетики);
- овладеть основами тактики лыжника гонщика;
- овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;
- достигать высоких результатов в лыжном спорте, выполнять разрядные нормативы.

**Образовательная программа “Спот и здоровье”** составлена мною с учетом психологических и физических особенностей развития детей начального уровня (9-10 лет), среднего и старшего уровня (11-16 лет) и рассчитана на 216 часов при 6 часах занятий в неделю.

**Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:**

#### **1. Подготовительный:**

- легкая атлетика (сентябрь, октябрь)
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

#### **2. Соревновательный:**

- лыжный спорт (январь – март)

#### **3. Переходный:**

- легкая атлетика (март – май)

**Срок реализации программы – один год.**

**Основной формой обучения** являются групповые, учено-тренировочные занятия.

**Наполняемость группы – 20 человек.**

**Периодичность проведения занятий** – 6 раз в неделю по 3 часа (при 18 часов занятий в неделю). Участие в соревнованиях 1 раз в неделю

( муниципальные, зональные, краевые)

### **Ожидаемые результаты:**

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

#### **Знать / понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

#### **Уметь:**

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

### **Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль:**

По теории “Основы знаний”: доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений)

Участие в соревнованиях по легкой атлетике школьных, районных, краевых (не менее 5 в год).

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам школьных, районных, краевых (не менее 5 в год).

## **1-ый год обучения**

### **1. Развитие лыжного спорта в России.**

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

### **2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.**

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

### **3. Основы техники лыжника-гонщика.**

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

### **4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.**

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

### **5. Правила техники безопасности.**

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

### **6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.**

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.

Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

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

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

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

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

## **9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.**

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

## **10. Участие в соревнованиях.**

Школьных, районных, городских, областных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

## **11. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.**

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов.

Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

## 12. Культурно-массовая работа.

Проведение вечеров, туристических походов (однодневных, многодневных, экскурсий, посещение выставок, музеев, соревнований), проведение спортивных соревнований.

Учебно-тематический план  
1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	Теоретические знания	Практические знания
1	2	3	4	5
1.	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.	1	1	-
2.	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	1	1	-
3.	Основы техники лыжных гонок	2	2	-
4.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	2	2	-
5.	Правила техники безопасности и оказание ПМП	1	1	-
6.	Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.	2	2	-

7.	Правила соревнований	1	1	-
8.	ОФП	50	-	50
9.	СФП	50	-	50
10.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика	150	-	150
11.	Участие в соревнованиях	202	Согласно календарному плану	202
12.	Выполнение контрольных требований и нормативов	4	-	4
13.	Культурно-массовая работа	10	-	10
	<b>Итого:</b>	<b>476</b>	<b>10</b>	<b>466</b>

*Наличие необходимого спортивного инвентаря.*

Оборудование	Количество( шт)
Лыжный комплект	30
Стол теннисный	2
Резиновый эспандер	2
Мячи баскетбольные –	15
Мячи волейбольные	11
Мячи футбольные	5
Штанги	1
Стенки гимнастические	6
Маты борцовские	8
Канат для лазанья	2



Перекладина	1
Сетка волейбольная	2
Кольца баскетбольные	2
Ворота футбольные	1
Канат для перетягивания	1
Скакалки	5
Гранаты для метания	6
Обручи	5
Кегли	15
Гири	6
Козёл гимнастический	1
Конь гимнастический	1
Мостик гимнастический	1
Мишени для стрельбы	3
Стойки для прыжков	2
Перекладина для прыжков	1

### **Ожидаемые результаты:**

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

#### **Знать / понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

#### **Уметь:**

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и само страховки;

- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

### **Литература:**

1. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 1989.
2. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 1971.
3. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
4. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1986.
5. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1971.
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.
7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 1991.
8. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1989.
9. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
10. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1976.
11. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 1982.
12. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.
14. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 1986.