

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Бондарская средняя общеобразовательная школа**

Принята методическим советом:
(Протокол № от 2019г.)

Утверждена:
Директор школы _____ О.Н. Соломатина
(Приказ № от 2019 г.)

**Дополнительная общеразвивающая программа
"Циклические виды спорта"
направленность - физкультурно – спортивная
срок реализации 3года
для учащихся 7-17 лет
на 2019-2020 учебный год**

Составитель: педагог дополнительного образования
Чернышова М.Ю.

**с. Бондари
2019**

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение: МБОУ Бондарская СОШ
2. Полное название программы: «Циклические виды спорта»
3. Сведения о составители:
ФИО: Чернышова Марина Юрьевна
Место работы: МБОУ Бондарская СОШ
Должность: педагог дополнительного образования
Стаж работы: 12 лет
4. Сведения о программе:
 - 4.1 Область применения: дополнительное образование детей
 - 4.2 Продолжительность обучения: 3 года
 - 4.3 Страниц текста:
 - 4.4 Вид: общеразвивающая
 - 4.5 Тип: модифицированная
 - 4.6 Направленность: физкультурно – спортивная
 - 4.7 Уровень освоения: долгосрочная
 - 4.8 Возраст учащихся: 7-17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Неслучайно забота о сохранении здоровья школьников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по циклическим видам спорта ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Программа написана в соответствии с предъявляемыми требованиями в основных нормативных документах:

- Закона РФ «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (с изменениями и дополнениями);

- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. № 189;

- Типового положения об ОУ, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 19.03.01г.№196;

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;

- приказа Министерства образования и науки РФ» от 09.03.2004 г. № 1312(с изменениями от 03.06.2011г. №1994) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- приказа Министерства образования и науки РФ» от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373»;

Дополнительная общеразвивающая программа по циклическим видам спорта (лёгкая атлетика и лыжная подготовка) для общеобразовательной школы рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 17 лет, на трехлетний период обучения. 216 часов в год, в режиме работы 3 раза в неделю по 2 часа, Все учащиеся распределяются по группам с учетом возраста, уровня физического развития и подготовки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений в области физической культуры и спорта. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных, муниципальных и региональных спортивных соревнованиях.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике и лыжном спорте. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что спортивные занятия позволяют учащимся восполнить недостаток в двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, а также овладеть необходимыми техническими приёмами.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть наиболее высокого результата в физкультурно-спортивной деятельности.

Цель программы - формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель достигается через учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагается решение следующих **задач**:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Основной формой организации обучения является учебное занятие. На занятиях используются четыре основных метода обучения: фронтальный, групповой, индивидуальный и игровой. Применяются **словесные методы**: беседа, рассказ, объяснение. **Наглядные методы обучения**: демонстрация, наблюдение. **Практические методы**: упражнения, опыт. А так же современные методы обучения: проблемно-поисковый, метод «проб» и «ошибок», «мозговой штурм».

Содержание занятий по программе «Циклические виды спорта» опирается на **следующие принципы**: индивидуализации, доступности, систематичности, последовательности научности, оздоровительной направленности.

Учебно - тренировочный процесс включает в себя следующие периоды:

1. Сентябрь - ноябрь – лёгкая атлетика
2. Декабрь - февраль – лыжная подготовка

3. Март - май – лёгкая атлетика

Условия зачисления учащихся и переводы на последующие годы обучения на этапе физкультурно-спортивной подготовки проводятся в следующем порядке: принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данных видов спорта, при письменном заявлении родителей. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста показателей.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории по легкой атлетике и лыжной подготовке, и практическими навыками, успешное выступление на соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы

В результате посещения занятий по лёгкой атлетике и лыжной подготовке учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики и лыжного спорта;
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега;
- уметь технически правильно выполнять двигательные действия по лыжной подготовке (технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов);
- повысить уровень своей физической подготовленности;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям по лёгкой атлетике и лыжной подготовке и дальнейшему самосовершенствованию.

Содержание программного материала

1 год обучения

Лёгкая атлетика - 78 часов

Вводное занятие (3 часа)

Легкая атлетика и лыжный спорт как одна из форм активного отдыха, основы организации, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

Анализ техники ходьбы и бега.

Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Понятие о темпе и ритме.

Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.

Стартовые колодки и их расстановка. Изменение скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

Спортивная ходьба (7 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Изучение техники спортивной ходьбы

- ознакомление с техникой

- изучение движений ног и таза

- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижные игры

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.

Изучение техники бега(7 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Изучение техники бега.

- ознакомление с техникой

- изучение движений ног и таза

- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.

ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры.

ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры.

ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры.

Бег на короткие дистанции (18 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Изучение техники бега на короткие дистанции:

- ознакомление с техникой

- изучение техники бега по прямой

Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники высокого старта

- выполнение стартовых положений

Обучение технике спринтерского бега:

- совершенствование техники высокого старта

- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).

- установление стартовых колодок

- выполнение стартовых команд
- Обучение технике спринтерского бега:
- совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта);
 - установление стартовых колодок
- Обучение технике спринтерского бега:
- выполнение стартовых команд
 - повторные старты без сигнала и по сигналу
 - изучение техники стартового разгона
 - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
- Обучение технике спринтерского бега:
- изучение техники бега по повороту
 - изучение техники низкого старта на повороте
 - изучение техники финиширования
 - совершенствование в технике бега
- ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры

Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков(1час)

Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10часов)

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- ознакомление с техникой
- изучения отталкивания
- изучение сочетания разбега с отталкиванием

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- изучение техники полетной фазы
- изучение группировки и приземления

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- изучение прыжка в целом
- совершенствование техники

ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.

Эстафетный бег(7часов)

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.

ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры

ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.

ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.

Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» (7часов)

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Спринтерский бег.

Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- изучение техники отталкивания
- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.

Изучение техники прыжка в высоту способом

«перешагивание»

- изучение техники перехода через планку

Изучение техники прыжка в высоту способом

«перешагивание»

- изучение техники приземления

Изучение техники прыжка в высоту способом

«перешагивание»

- изучение техники прыжка в целом

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные и спортивные игры.

Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные и спортивные игры.

Кроссовая подготовка(18 часов)

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м, 600- 800м.

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м, 600- 800м.. Подвижные и спортивные игры.

Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.

СПОФП. Бег 30, 60, 100, 200 м. Метание набивных мячей 1 кг.

Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).

СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.

Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.

. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижные и спортивные игры.

СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.

ОФП. Равномерный бег 1000-2000 м.

ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-2000 м.

ОФП. Кроссовый бег 1000 м.

ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.

ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижные и спортивные игра.

ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные и спортивные игры.

ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольное занятие.

Контрольное тестирование

Тестирование уровня физической подготовки.

Функциональное тестирование.

Соревнования

Соревнования проводятся в течение года, в соответствии с календарным планом.

Лыжная подготовка - 66 часов

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда(2 часа)

Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.

Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых

упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Техника передвижения на лыжах(64 часа)

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением.повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

«Удержки равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:5.1 Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи подруку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

5.2. Общеразвивающие упражнения

5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

Подвижные игры

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Кроссовая подготовка

Теория. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Контрольное тестирование

Тестирование уровня физической подготовки.

Функциональное тестирование.

Соревнования

Соревнования проводятся в течение года, в соответствии с календарным планом.

Лёгкая атлетика (72 часа)

Спортивная ходьба (7 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Бег на короткие дистанции (16 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра

Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Бег с высокого старта.

Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

Совершенствование техники спринтерского бега:

Бег с низкого старта (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок.

Выполнение стартовых команд

Совершенствование техники спринтерского бега:

- выполнение стартовых команд

- повторные старты без сигнала и по сигналу

- изучение техники стартового разгона

- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции

Совершенствование техники спринтерского бега:

- бег по повороту

- низкий старт на повороте
 - техника финиширования
 - совершенствование в технике бега
- ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м.

Прыжок в длину(11 часов)

- Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
- отталкивание,
 - сочетание разбега с отталкиванием
- ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
- техника полетной фазы,
 - группировка и приземление
- ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
Соревнования по прыжкам в длину.

Метание мяча (11 часов)

- ОФП. Совершенствование техники метания мяча
ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.
ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе
Соревнования по метанию мяча на дальность.

Эстафетный бег(9 часов)

- Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.
ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры

Прыжок в высоту (5 часов)

- Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
- техника отталкивания
 - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.
- Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
Техника приземления
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
- изучение техники прыжка в целом
- ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные и спортивные игры.
Соревнования по прыжкам в высоту.

Кроссовая подготовка(7часов)

- Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег на средние и длинные дистанции

Контрольное тестирование

- Тестирование уровня физической подготовки.
Функциональное тестирование.

Соревнования

Соревнования проводятся в течение года, в соответствии с календарным планом.

**Учебно-тематический план
(1 год обучения)**

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Лёгкая атлетика (78 часов)			
	Вводное занятие Легкая атлетика и лыжный спорт как одна из форм активного отдыха, основы организации, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	2	2	-
	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Понятие о темпе и ритме. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Изменение скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	1	1	-
	Спортивная ходьба Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижные игры ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	7	1	6
	Изучение техники бега Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры. ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры. ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и	7	1	6

	подвижные игры.			
	<p>Бег на короткие дистанции Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры</p>	18	2	16
	<p>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание».</p>	1	1	-
	<p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления</p>	10	2	8

<p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.</p>			
<p>Эстафетный бег Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.</p>	7	1	6
<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку - изучение техники приземления - изучение техники прыжка в целом ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные и спортивные игры. Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные и спортивные игры.</p>	7	1	6
<p>Кроссовая подготовка ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м, 600 -800м. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-800м. Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. СПОФП. Бег 30, 60, 100, 200 м. Метание набивных мячей 1 кг. Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).</p>	18	2	16

	<p>СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p> <p>Контрольный урок: бег 60 м, 100 м, 200 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.</p> <p>ОФП. Равномерный бег 1000-2000 м.</p> <p>ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-2000 м.</p> <p>ОФП. Кроссовый бег 1000 м.</p> <p>ОФП с набивными мячами. Контрольное занятие: кросс в равномерном темпе 1000 м.</p> <p>ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.</p>			
II	Лыжная подготовка (66 часов)			
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-
	Основы знаний по лыжной подготовке	1	1	-
	Техника передвижения на лыжах			
	Скользкий шаг	6.5	0.5	6
	Попеременный двухшажный ход	8.5	0.5	8
	Спуск в стойке устойчивости	2.5	0.5	2
	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	3.5	0.5	3
	Поворот переступанием на месте	2.5	0.5	2
	Торможение падением	2.5	0.5	2
	Непрерывное передвижение до 1 км, 3 км, 5 км	1	-	1
	Игры на лыжах	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	7	2	5
	Общая физическая подготовка	4	2	2
	Строевые упражнения	7.5	0.5	7
	Общеразвивающие упражнения	5.5	0.5	5
	Подвижные игры и эстафеты	4	-	4
	Кроссовая подготовка	4.5	0.5	4
	Контрольные проверки и соревнования	2.5	0.5	2
III	Лёгкая атлетика (72 часа)			
	Спортивная ходьба	7	1	6
	Инструктаж по ТБ. ОФП.			
	Совершенствование техники спортивной ходьбы.			
	Подвижные и спортивные игры.			
	ОФП. Совершенствование техники спортивной			

	ходьбы.			
	<p>Бег на короткие дистанции Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м, 100м, 200м.</p>	16	2	14
	<p>Прыжок в длину Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - техника полетной фазы, - группировка и приземление ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Соревнования по прыжкам в длину.</p>	11	1	10
	<p>Метание мяча ОФП. Совершенствование техники метания мяча ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе Соревнования по метанию мяча на дальность.</p>	11	1	10
	<p>Эстафетный бег Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование</p>	9	1	8

	техники эстафетного бега. Подвижная игра. ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные и спортивные игры.			
	Прыжок в высоту Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра. Соревнования по прыжкам в высоту.	5	1	4
	Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег на средние и длинные дистанции	7	1	6
	Контрольное тестирование	5	1	4
	Соревнования	в течение года		
	Итого	216	35	181

Содержание программного материала

2 год обучения

Лёгкая атлетика - 78 часов

Вводное занятие (3 часа)

Легкая атлетика и лыжный спорт как одна из форм активного отдыха, основы организации, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

Анализ техники ходьбы и бега.

Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Понятие о темпе и ритме.

Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.

Стартовые колодки и их расстановка. Изменение скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

Спортивная ходьба (7 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Изучение техники спортивной ходьбы

- ознакомление с техникой

- изучение движений ног и таза

- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижные игры

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.

Изучение техники бега(7 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Изучение техники бега.

- ознакомление с техникой

- изучение движений ног и таза

- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.

ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры.

ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры.

ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры.

Бег на короткие дистанции (18 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Изучение техники бега на короткие дистанции:

- ознакомление с техникой

- изучение техники бега по прямой

Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники высокого старта

- выполнение стартовых положений

Обучение технике спринтерского бега:

- совершенствование техники высокого старта

- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).
 - установление стартовых колодок
 - выполнение стартовых команд
- Обучение технике спринтерского бега:
- совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта);
 - установление стартовых колодок
- Обучение технике спринтерского бега:
- выполнение стартовых команд
 - повторные старты без сигнала и по сигналу
 - изучение техники стартового разгона
 - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
- Обучение технике спринтерского бега:
- изучение техники бега по повороту
 - изучение техники низкого старта на повороте
 - изучение техники финиширования
 - совершенствование в технике бега
- ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры

Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков(1час)

Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10часов)

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- ознакомление с техникой
- изучение отталкивания
- изучение сочетания разбега с отталкиванием

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- изучение техники полетной фазы
- изучение группировки и приземления

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- изучение прыжка в целом
- совершенствование техники

ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.

Эстафетный бег(7часов)

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.

ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры

ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.

ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.

Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» (7часов)

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Спринтерский бег.

Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- изучение техники отталкивания
- изучение ритма последних шагов разбега и техники

подготовки к отталкиванию.

Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- изучение техники перехода через планку

Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- изучение техники приземления

Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- изучение техники прыжка в целом

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные и спортивные игры.

Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные и спортивные игры.

Кроссовая подготовка(18 часов)

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м, 600- 800м.

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м, 600- 800м.. Подвижные и спортивные игры.

Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.

СПОФП. Бег 30, 60, 100, 200 м. Метание набивных мячей 1 кг.

Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).

СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.

Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижные и спортивные игры.

СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.

ОФП. Равномерный бег 1000-2000 м.

ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-2000 м.

ОФП. Кроссовый бег 1000 м.

ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.

ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижные и спортивные игра.

ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные и спортивные игры.

ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольное занятие.

Контрольное тестирование

Тестирование уровня физической подготовки.

Функциональное тестирование.

Соревнования

Соревнования проводятся в течение года, в соответствии с календарным планом.

Лыжная подготовка - 66 часов

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда(2 часа)

Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.

Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках

лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Техника передвижения на лыжах(64 часа)

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:5.1 Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи подруку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

5.2. Общеразвивающие упражнения

5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

-координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

-выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100

-скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

Подвижные игры

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Кроссовая подготовка

Теория. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Контрольное тестирование

Тестирование уровня физической подготовки.

Функциональное тестирование.

Соревнования

Соревнования проводятся в течение года, в соответствии с календарным планом.

Лёгкая атлетика (72 часа)

Спортивная ходьба (7 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Бег на короткие дистанции (16 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра

Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Бег с высокого старта.

Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

Совершенствование техники спринтерского бега:

Бег с низкого старта (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок.

Выполнение стартовых команд

Совершенствование техники спринтерского бега:

- выполнение стартовых команд

- повторные старты без сигнала и по сигналу

- изучение техники стартового разгона

- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции

Совершенствование техники спринтерского бега:

- бег по повороту

- низкий старт на повороте
 - техника финиширования
 - совершенствование в технике бега
- ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м.

Прыжок в длину(11 часов)

- Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
- отталкивание,
 - сочетание разбега с отталкиванием
- ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
- техника полетной фазы,
 - группировка и приземление
- ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
Соревнования по прыжкам в длину.

Метание мяча (11 часов)

- ОФП. Совершенствование техники метания мяча
ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.
ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе
Соревнования по метанию мяча на дальность.

Эстафетный бег(9 часов)

- Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.
ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры

Прыжок в высоту (5 часов)

- Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
- техника отталкивания
 - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.
- Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
Техника приземления
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
- изучение техники прыжка в целом
- ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные и спортивные игры.
Соревнования по прыжкам в высоту.

Кроссовая подготовка (7 часов)

- Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег на средние и длинные дистанции

Контрольное тестирование

- Тестирование уровня физической подготовки.
Функциональное тестирование.

Соревнования

Соревнования проводятся в течение года, в соответствии с календарным планом.

**Учебно-тематический план
(2 год обучения)**

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Лёгкая атлетика (78 часов)			
	Вводное занятие Легкая атлетика и лыжный спорт как одна из форм активного отдыха, основы организации, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Понятие о темпе и ритме. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Изменение скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	2	2	-
	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Понятие о темпе и ритме. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Изменение скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	1	1	-
	Спортивная ходьба Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижные игры ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	7	1	6
	Изучение техники бега Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры. ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и	7	1	6

	подвижные игры. ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры.			
	Бег на короткие дистанции Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	18	2	16
	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание».	1	1	-
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания	10	2	8

	<p>- изучение сочетания разбега с отталкиванием ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <p>- изучение техники полетной фазы</p> <p>- изучение группировки и приземления ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <p>- изучение прыжка в целом</p> <p>- совершенствование техники ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.</p>			
	<p>Эстафетный бег Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.</p>	7	1	6
	<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>- изучение техники отталкивания</p> <p>- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.</p> <p>Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>- изучение техники перехода через планку</p> <p>- изучение техники приземления</p> <p>- изучение техники прыжка в целом</p> <p>ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные и спортивные игры. Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные и спортивные игры.</p>	7	1	6
	<p>Кроссовая подготовка ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м, 600 -800м. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние</p>	18	2	16

	<p>дистанции 400-800м. Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.</p> <p>СПОФП. Бег 30, 60, 100, 200 м. Метание набивных мячей 1 кг. Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м, 100м, 200м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижные и спортивные игры. СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. ОФП. Равномерный бег 1000-2000 м. ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-2000 м. ОФП. Кроссовый бег 1000 м. ОФП с набивными мячами. Контрольное занятие: кросс в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные и спортивные игры. ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.</p>			
II	Лыжная подготовка (66 часов)			
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-
	Основы знаний по лыжной подготовке:	1	1	-
	Техника передвижения на лыжах			
	Попеременный двухшажный ход	6.5	0.5	6
	Подъем «лесенкой»	8.5	0.5	8
	Поворот переступанием	2.5	0.5	2
	Спуск восновной, низкой стойках	3.5	0.5	3
	Поворот переступанием в движении	2.5	0.5	2
	Прохождение на скорость дистанции до 50 м.	2.5	0.5	2
	Непрерывное передвижение до 1,5км, 2км, 3км, 5км	1	-	1
	Игры на лыжах, эстафета	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	7	2	5
	Общая физическая подготовка	4	2	2
	Строевые упражнения	7.5	0.5	7
	Общеразвивающие упражнения	5.5	0.5	5
	Подвижные игры и эстафеты	4	-	4

	Кроссовая подготовка Контрольные проверки и соревнования	4.5 2.5	0.5 0.5	4 2
III	Лёгкая атлетика (72 часа)			
	Спортивная ходьба Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижные и спортивные игры. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	7	1	6
	Бег на короткие дистанции Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м, 100м, 200м.	16	2	14
	Прыжок в длину Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - техника полетной фазы,	11	1	10

	- группировка и приземление ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Соревнования по прыжкам в длину.			
	Метание мяча ОФП. Совершенствование техники метания мяча ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе Соревнования по метанию мяча на дальность.	11	1	10
	Эстафетный бег Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные и спортивные игры.	9	1	8
	Прыжок в высоту Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра. Соревнования по прыжкам в высоту.	5	1	4
	Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег на средние и длинные дистанции	7	1	6
	Контрольное тестирование	5	1	4
	Соревнования	в течение года		
	Итого	216	35	181

Содержание программного материала

3 год обучения

Лёгкая атлетика - 78 часов

Вводное занятие (3 часа)

Легкая атлетика и лыжный спорт как одна из форм активного отдыха, основы организации, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

Анализ техники ходьбы и бега.

Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Понятие о темпе и ритме.

Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.

Стартовые колодки и их расстановка. Изменение скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

Спортивная ходьба (7 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Изучение техники спортивной ходьбы

- ознакомление с техникой

- изучение движений ног и таза

- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижные игры

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.

Изучение техники бега(7 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Изучение техники бега.

- ознакомление с техникой

- изучение движений ног и таза

- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.

ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры.

ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры.

ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры.

Бег на короткие дистанции (18 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Изучение техники бега на короткие дистанции:

- ознакомление с техникой

- изучение техники бега по прямой

Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники высокого старта

- выполнение стартовых положений

Обучение технике спринтерского бега:

- совершенствование техники высокого старта

- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).

- установление стартовых колодок

- выполнение стартовых команд
- Обучение технике спринтерского бега:
- совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта);
 - установление стартовых колодок
- Обучение технике спринтерского бега:
- выполнение стартовых команд
 - повторные старты без сигнала и по сигналу
 - изучение техники стартового разгона
 - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
- Обучение технике спринтерского бега:
- изучение техники бега по повороту
 - изучение техники низкого старта на повороте
 - изучение техники финиширования
 - совершенствование в технике бега
- ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры

Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков(1час)

Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10часов)

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- ознакомление с техникой
- изучения отталкивания
- изучение сочетания разбега с отталкиванием

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- изучение техники полетной фазы
- изучение группировки и приземления

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- изучение прыжка в целом
- совершенствование техники

ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.

Эстафетный бег(7часов)

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.

ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры

ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.

ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.

Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» (7часов)

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Спринтерский бег.

Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- изучение техники отталкивания
- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.

Изучение техники прыжка в высоту способом

«перешагивание»

- изучение техники перехода через планку

Изучение техники прыжка в высоту способом

«перешагивание»

- изучение техники приземления

Изучение техники прыжка в высоту способом

«перешагивание»

- изучение техники прыжка в целом

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные и спортивные игры.

Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные и спортивные игры.

Кроссовая подготовка(18 часов)

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м, 600- 800м.

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м, 600- 800м. Подвижные и спортивные игры.

Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.

СПОФП. Бег 30, 60, 100, 200 м. Метание набивных мячей 1 кг.

Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).

СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.

Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.

. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижные и спортивные игры.

СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.

ОФП. Равномерный бег 1000-2000 м.

ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-2000 м.

ОФП. Кроссовый бег 1000 м.

ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.

ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижные и спортивные игра.

ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные и спортивные игры.

ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольное занятие.

Контрольное тестирование

Тестирование уровня физической подготовки.

Функциональное тестирование.

Соревнования

Соревнования проводятся в течение года, в соответствии с календарным планом.

Лыжная подготовка - 66 часов

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда(2 часа)

Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.

Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых

упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Техника передвижения на лыжах(64 часа)

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением.повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

«Удержки равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:5.1 Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи подруку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

5.2. Общеразвивающие упражнения

5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

-координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
-выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
-скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

Подвижные игры

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Кроссовая подготовка

Теория. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Контрольное тестирование

Тестирование уровня физической подготовки.

Функциональное тестирование.

Соревнования

Соревнования проводятся в течение года, в соответствии с календарным планом.

Лёгкая атлетика (72 часа)

Спортивная ходьба (7 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижные и спортивные игры.

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Бег на короткие дистанции (16 часов)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра

Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Бег с высокого старта.

Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

Совершенствование техники спринтерского бега:

Бег с низкого старта (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок.

Выполнение стартовых команд

Совершенствование техники спринтерского бега:

- выполнение стартовых команд

- повторные старты без сигнала и по сигналу

- изучение техники стартового разгона

- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции

Совершенствование техники спринтерского бега:

- бег по повороту
 - низкий старт на повороте
 - техника финиширования
 - совершенствование в технике бега
- ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м.

Прыжок в длину(11 часов)

- Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
- отталкивание,
 - сочетание разбега с отталкиванием
- ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
- техника полетной фазы,
 - группировка и приземление
- ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
Соревнования по прыжкам в длину.

Метание мяча (11 часов)

- ОФП. Совершенствование техники метания мяча
ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.
ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе
Соревнования по метанию мяча на дальность.

Эстафетный бег(9 часов)

- Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.
ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры

Прыжок в высоту (5 часов)

- Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
- техника отталкивания
 - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.
- Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
Техника приземления
Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
- изучение техники прыжка в целом
- ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные и спортивные игры.
Соревнования по прыжкам в высоту.

Кроссовая подготовка (7 часов)

- Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег на средние и длинные дистанции

Контрольное тестирование

- Тестирование уровня физической подготовки.
Функциональное тестирование.

Соревнования

Соревнования проводятся в течение года, в соответствии с календарным планом

Учебно-тематический план

(3 год обучения)

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Лёгкая атлетика (78 часов)			
	Вводное занятие Легкая атлетика и лыжный спорт как одна из форм активного отдыха, основы организации, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	2	2	-
	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Понятие о темпе и ритме. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Изменение скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	1	1	-
	Спортивная ходьба Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижные игры ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	7	1	6
	Изучение техники бега Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры. ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры.	7	1	6

	ОФП. Совершенствование техники бега. Спортивные и подвижные игры.			
	<p>Бег на короткие дистанции Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры</p>	18	2	16
	<p>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Механизм отталкивания. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание».</p>	1	1	-
	<p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием</p>	10	2	8

	<p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления <p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение прыжка в целом - совершенствование техники <p>ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.</p>			
	<p>Эстафетный бег</p> <p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры</p> <p>ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.</p>	7	1	6
	<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.</p> <p>Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. <p>Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники перехода через планку - изучение техники приземления - изучение техники прыжка в целом <p>ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.</p> <p>ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные и спортивные игры.</p>	7	1	6
	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м, 600 -800м.</p> <p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-800м. Подвижные и спортивные</p>	18	2	16

	<p>игры. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.</p> <p>СПОФП. Бег 30, 60, 100, 200 м. Метание набивных мячей 1 кг. Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м, 100 м, 200 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижные и спортивные игры. СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. ОФП. Равномерный бег 1000-2000 м. ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-2000 м. ОФП. Кроссовый бег 1000 м. ОФП с набивными мячами. Контрольное занятие: кросс в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные и спортивные игры. ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.</p>			
II	Лыжная подготовка (66 часов)			
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-
	Основы знаний по лыжной подготовке	1	1	-
	Техника передвижения на лыжах			
	Попеременный двухшажный ход	6.5	0.5	6
	Подъем «лесенкой»	2	-	2
	Торможение «плугом»	2.5	0.5	2
	Спуск в основной стойке, низкой стойке.	3.5	0.5	3
	Поворот переступанием в движении, «полуплугом»	2.5	0.5	2
	Прохождение на скорость дистанции до 100 м.	2.5	0.5	2
	Переход от попеременного двухшажного хода к спуску, к подъему ступающим шагом	8.5	0.5	8
	Передвижение по слабопересеченной местности до 1,5 км.	7	2	5
	Игры на лыжах	4	2	2
	Игры на лыжах	1	-	1
	Специальная физическая подготовка	7.5	0.5	7
	Общая физическая подготовка	5.5	0.5	5
	Строевые упражнения	4	-	4

	<p>Общеразвивающие упражнения Подвижные игры и эстафеты Кроссовая подготовка Контрольные проверки и соревнования</p>	<p>4.5 2.5</p>	<p>0.5 0.5</p>	<p>4 2</p>
III	Лёгкая атлетика (72 часа)			
	<p>Спортивная ходьба Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижные и спортивные игры. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p>	<p>7</p>	<p>1</p>	<p>6</p>
	<p>Бег на короткие дистанции Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</p>	<p>16</p>	<p>2</p>	<p>14</p>

	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м, 100 м, 200 м.			
	<p>Прыжок в длину Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - техника полетной фазы, - группировка и приземление ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Соревнования по прыжкам в длину.</p>	11	1	10
	<p>Метание мяча ОФП. Совершенствование техники метания мяча ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе Соревнования по метанию мяча на дальность.</p>	11	1	10
	<p>Эстафетный бег Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные и спортивные игры.</p>	9	1	8
	<p>Прыжок в высоту Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники</p>	5	1	4

	прыжка в высоту. Подвижная игра. Соревнования по прыжкам в высоту.			
	Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег на средние и длинные дистанции	7	1	6
	Контрольное тестирование	5	1	4
	Соревнования	в течение года		
	Итого	216	35	181

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

- тренажерный зал
 - спортивный зал
 - школьный стадион
 - раздевалки, душ, класс для теоретических занятий
 - спортивный инвентарь для легкой атлетики и лыжного спорта, комнаты для его хранения
- Дидактический материал: кинофильмы, учебные пособия, таблицы, макеты.

Список литературы для педагога

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000. Ляха В.И. Физическое воспитание. – М., 2004.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
4. Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
5. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
6. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
7. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.
8. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 1993.
9. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод.пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
10. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
11. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
12. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.
13. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры

культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

Литература для учащихся

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М., 1988.
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. – М: Просвещение, 2001
3. В.И.Лях. Мой друг – физкультура. 1-4класс. М.: Просвещение, 2011г.
4. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах. – М.: Сов. Спорт, 1989.
5. Синяков А.В. Самоконтроль физкультурника. - М., 1987.