

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Бирюльская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА на заседании МС школы протокол от <u>24.08.2021г</u> № <u>1</u>	ПРИНЯТА на заседании ПС школы протокол от <u>20.08.2021г</u> № <u>1</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МКОУ Бирюльская СОШ От <u>20.08.2021г</u> № <u>18/15</u> /Н.В.Черницова/
--	--	--



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика, лыжная подготовка»
для 5-11 классов
срок реализации 2 года

Составитель: Серебренников Сергей Ильич,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа «Легкая атлетика, лыжная подготовка» для 5-11 классов разработана в соответствии с учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Рабочая программа на 68 часов в 5-7 классах (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа на 68 часов в 8-11 классах (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Форма организации : спортивные секции

Формы организации учебных занятий с детьми: индивидуальная, групповая

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАМЫ

Оздоровительные результаты программы:

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

-умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В программе учтены сезонные виды спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта,

выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники высокого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м)

Обучение технике эстафетного бега (встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Укрепление здоровья учащихся и закаливание их организма; всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств; развитие специальных физических качеств; совершенствование техники основных лыжных ходов ; овладение основами тактики лыжника гонщика; овладение инструкторскими навыками и судейской практикой; достижение высоких результатов в лыжном спорте, выполнение разрядных нормативов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы занятий	Кол-во час
Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Значение легкоатлетических упражнений для развития организма. Гигиена и средства закаливания.	1
Общеразвивающие упражнения при занятиях легкой атлетикой.	1
Спринтерский бег. Техника высокого старта.	2
Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	2
ОФП развитие гибкости.	2
Бег 60м с учетом времени.	1
Бег 100м с учетом времени.	1
Эстафетный бег 4*100м.	1
Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Прыжок с места.	2
Тройной прыжок с места.	2
Челночный бег.	2
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитация лыжных ходов. (Классика)	1
Попеременный двухшажный ход.	1
Одновременный бесшажный ход.	2
Одновременный одношажный ход.	2
Коньковый ход.	2
Круговая тренировка лыжника гонщика.	1
Прохождение дистанции 3км.	1
Подъем в гору, спуск с горы.	2
Спуск с горы торможение «плугом»	2
Спуск с горы.	2
Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
Лыжные эстафеты. Прохождение коротких отрезков.	1
Торможение и поворот «плугом»	2
Прохождение дистанции 5км.	1
Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивания	2
Прыжок в высоту. Техника разбега, отталкивания.	4
Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка прыгуна в высоту.	4

Прыжок в высоту на результат.	2
Бег на средние и длинные дистанции. Тактические действия.	4
Бег 800м. Метание мяча.	4
Бег 1000м. Метание гранаты.	4
Кросс 2000м.	1
Эстафетный бег 4*100м	2
Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Челночный бег.	2