

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Дудоровская средняя общеобразовательная школа»
(полное название образовательного учреждения)

Согласовано
На заседании УВЦ
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Принято на
педагогическом совете

Протокол № 9 от 31.08 _____ 2022 г.

«Утверждено приказом директора
МОУ «Дудоровская СОШ»

Приказ № 82од от 31.08 2022г.

М.п.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА спортивной направленности

секция «Лёгкая атлетика и лыжи»

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

для 5-9 класса(-ов)

Составитель программы:
Учитель физической культуры
Рало Людмила Ивановна

Цели и задачи образовательной программы

Цель программы: «Лёгкая атлетика» и «Лыжная подготовка»: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития.

Задачи обучения:

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- овладение основами техники способов передвижения на лыжах.

Предполагаемые результаты

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лёгкой атлетике и лыжному спорту. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

При построении учебно – тренировочного процесса необходимо исходить из того, что подготовка лёгкоатлетов и лыжников представляет собой непрерывный многолетний процесс, основанный на закономерностях развития организма и особенностях данных видах спорта.

Главная цель занятий – разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с занимающимися. С первого занятия нужно воспитывать трудолюбие, дисциплину, взаимопомощь, чувство коллективизма.

Важно, чтобы эта работа проводилась повседневно, носила целенаправленный характер и увязывалась с планами воспитательной и культурно – массовой работы образовательного учреждения.

Основной формой работы объединения являются учебно – тренировочных занятий секции, она определяется намеченными задачами, составом занимающихся, условиями его проведения и периодом года. Кроме занятий по расписанию секции занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального усвоения отдельных элементов техники и повышения физической подготовленности. Члены секции должны систематически участвовать в различных соревнованиях. заниматься утренней гимнастикой. Во все периоды учебно – тренировочной работы с занимающимися необходимо широко использовать средства закаливания организма (солнце, воздух, воду). В процессе занятий и соревнований необходимо принимать меры предупреждения травм и соблюдать санитарно – гигиенические требования к местам и режиму занятий и оборудованию.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно широко использовать технические средства (плакаты, кинокольцовки, учебные кинофильмы).

В занятиях наиболее целесообразно применение игрового метода, помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр и на уменьшенных площадках и по упрощённым правилам.

Хорошая техническая подготовка и правильное распределение тренировочных нагрузок способствует успешному выступлению на соревнованиях.

Для контроля за ростом тренированности занимающихся следует организовывать сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке лёгкоатлетов и лыжников. Контрольные испытания проводятся два раза в год «сентябрь, май».

В секцию зачисляются студенты выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом. Занятия мальчиков и девочек можно проводить совместно при строгой дозировке нагрузки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью.

Календарно – тематическое планирование

№ Занятий	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятии по лёгкой атлетике. История развития легкоатлетического спорта. Ознакомление с правилами соревнований.	1ч
2	Обучение техники выполнения высокого старта.	1ч
3	Обучение техники выполнения низкого старта.	1ч
4	Обучение стартовому разгону и бег по дистанции.	1ч
5	Совершенствование техники выполнения высокого старта.	1ч
6	Совершенствование техники выполнения низкого старта.	1ч
7	Совершенствование стартовому разгону и бег по дистанции.	1ч
8	Обучение техники движения рук в беге.	1ч
9	Обучение техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1ч
10	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1ч
11	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	1ч
12	Прыжки в длину с разбега: обучение техники отталкивания.	1ч
13	Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники отталкивания.	1ч
14	Прыжки в длину с разбега: обучение техники приземления.	1ч
15	Обучение техники разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега.	1ч
16	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега.	1ч
17	Совершенствование техники отталкивания с разбега.	1ч
18	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	1ч
19	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	1ч
20	Тактические действия в беге на длинные дистанции.	1ч
21	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1ч
22	Развитие физических качеств в процессе преодоления полосы препятствий.	1ч
23	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	1ч
24	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1ч
25	Совершенствование техники работы рук в беге по дистанции.	1ч
26	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.	1ч

27	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1ч
28	Правила техники безопасности на занятии по лыжам. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожениях.	1ч
29	Упражнения для развития силы: отжимание в упоре о стенку, от скамейке и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднимание ног.	1ч
30	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками.	1ч
31	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.	1ч
32	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками.	1ч
33	Строевые занятия на лыжах: общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Перестроения и размыкания.	1ч
34	Повороты на лыжах на месте: в ходе практических занятий на месте и в движении. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж) махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом обходя деревья, кусты и другие препятствия.	1ч
35	Способы лыжных ходов: Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.	1ч
36	Способы подъёмов и спусков: попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).	1ч
37	Совершенствования подъёмов и спусков: попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).	1ч
38	Способы торможения поворотов на лыжах: способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.	1ч
39	Совершенствования торможения поворотов на лыжах: способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.	1ч
40	Совершенствования лыжных ходов: Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.	1ч

41	Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах прохождения в лыжных гонках в зависимости от характера дистанции, условий зачёта, состава участников, соревнований, метеорологических условий.	1ч
42	Совершенствования лыжных ходов: Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.	3ч
43	Совершенствования Поворотов на лыжах на месте: в ходе практических занятий на месте и в движении. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом обходя деревья, кусты и другие препятствия.	1ч
44	Совершенствования лыжных ходов: Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход)	1ч
45	Совершенствования лыжных ходов: одновременный двухшажный и Полуконьковый ход.	1ч
46	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками.	1ч
47	Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках (имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8-10° Имитация стойки косога спуска на равнине и на склоне 10-12°.	1ч
48	Способы лыжных ходов: Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.	1ч
49	Способы подъёмов и спусков: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо,вперёд), «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).	1ч
50	Совершенствования подъёмов и спусков: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо,вперёд), «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).	1ч
51	Способы торможения поворотов на лыжах: способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.	1ч
52	Совершенствования торможения поворотов на лыжах: способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.	1ч
53	Совершенствования подъёмов и спусков: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо,вперёд), «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).	1ч
54	Совершенствования лыжных ходов: Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.	1ч
55	Совершенствования торможения поворотов на лыжах: способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.	1ч

56	Упражнения для развития силы: отжимание в упоре о стенку, от скамейки и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднятие ног.	1ч
57	Инструктаж по технике безопасности на занятии по лёгкой атлетикой.	1ч
58	Совершенствование техники выполнения высокого старта.	1ч
59	Совершенствование техники выполнения низкого старта.	1ч
60	Совершенствование техники движения рук в беге.	1ч
61	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1ч
62	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	1ч
63	Упражнения для развития силы: отжимание в упоре о стенку, от скамейки и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднятие ног.	1ч
64	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присев, сидя на полу, из положения стоя. Мост из положения, лёжа на спине и различные перекаты.	1ч
65	Совершенствование стартовому разгону и бег по дистанции.	1ч
66	Совершенствование техники движения рук в беге.	1ч
67	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1ч
68	Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники отталкивания.	1ч
69	Совершенствование техники отталкивания с разбега.	1ч
70	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1ч
ИТОГО:		70ч

8.Список литературы

- 1.А.П.Матвеев. М. Радио и связь. - Программа по физической культуре для 1-11 классов. 1995г.
- 2.В.И.Кондаков. ЛЫЖИ. – М. Физкультура и спорт. 1979г.
- 3.Г.Б.Чукардин и А.Н.Барышник. Лыжный спорт. – М.Физкультура и спорт. 1971.
- 4.В.П.Веденин. С чего начинается лыжня. – М. Физкультура и спорт.1983г.

5. Журнал «Физкультура в школе» № 12 – 1985 г. Лыжный спорт.
6. Л.А.Голубева. Как вырастают чемпионы. М.Физкультура и спорт. 1981г.
7. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко. Физическое воспитание. – изд. (Высшая школа). 1989 г.
8. И.М.Бутин. Проложи свою лыжню. – М. Просвещение. 1985 г.
9. Н.П.Зеленко. В зимний день. – М. Советская Россия. 1982 г.
10. Г.Ф.Шитикова. Если хочешь быть здоров. Лениниздат. 1978 г.