

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
с. ПЕСТРАВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПЕСТРАВСКИЙ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
протокол № 1
от « 19 » 08. 2019



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
БОУ СОШ с. Пестровка
Л.А. Казачкова
№ 40 от « 02 » 09. 2019

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Возраст занимающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Смирнов Владимир Викторович,
тренер-преподаватель
Бородавкин Виктор Олегович,
тренер-преподаватель

с. Пестровка, 2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по легкой атлетике и лыжным гонкам составлена для структурного подразделения СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ с. Пестровка.

Тип программы – модифицированная.

Программа создана в соответствии с Федеральным законом 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный №31522), с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»), приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (зарегистрирован Минюстом России 27.12.2013, регистрационный №30468), с Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, с СанПиНом 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41, Уставом СП ДЮСШ ГБОУ СОШ с. Марьевка.

Программа адаптирована к условиям работы в сельской местности. Изменения внесены по следующим пунктам:

- условия приёма детей;
- материал содержательной части программы;
- учебный план;
- контрольные нормативы.

Программа рассчитана для работы с детьми в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

Срок освоения программы – 1 год.

Программа по легкой атлетике и лыжным гонкам не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить легкоатлетические навыки.

Цель дополнительной образовательной программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники бега на короткие и средние дистанции;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего этапа обучения.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью бега в нашей стране.

Программа предоставляет возможность детям, достигшим 13 -16 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям легкой атлетикой (лыжным гонкам), укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся легкой атлетикой, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

Принципы реализации программы осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

– Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

– Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

– Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

– Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

– Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

– Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

– Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

– Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)

– Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

– Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико- тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

– Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования.

– Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно- гигиеническими условиями.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Особенности содержания программы:

Перестройка функций коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. Принцип дружбы у мальчиков носит чисто внешний характер. У детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений. Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее - малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера выполнить упражнения на точность.

При занятиях легкой атлетикой/лыжами большую нагрузку несут нижние конечности. Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Подростковый возраст (10-12 лет)

В возрасте 10-12 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то

подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

К 14-16 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 16 лет.

Таким образом, в возрасте 11-14 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

Согласно Концепции настоящая программа разработана с учётом принципа разноуровневости, что предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Полная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает в себя 4 модуля подготовки юного спортсмена: - 1 модуль (7-9 лет); - 2 модуль (10-12 лет); - 3 модуль (13-15 лет); 4 модуль (16-18 лет). Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения, а все 4 модуля – полной общеразвивающей программой обучения лыжами, направленной на достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

Объём программы и режим занятий. Продолжительность учебного года составляет 52 недели. Продолжительность учебных занятий в объединении по легкой атлетики/лыжам - 44 недели. Обучение с учащимися первого года обучения начинается по мере комплектования группы, но не позднее 10 сентября

Согласно рекомендациям СанПиН в объединении установлен следующий режим занятий: 2 раза в неделю по 80 минут.

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во Часов в неделю (академич)	Кол-во недель	Кол-во часов в год
2 модуль	80 мин	2	3,5	44	154

Учебный процесс организуется по полугодиям, разделенным зимними новогодними каникулами. В конце каждого года в соответствии с локальным актом о промежуточной аттестации СП ДЮСШ ГБОУ СОШ с. Пестровка - с учащимися объединения проводится промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов, тестирования, соревнований.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности детей по программе легкая атлетика (лыжные гонки), являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение техники бега на короткие и средние дистанции,
- приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся легкой атлетикой (лыжными гонками) в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе.

. Рекомендуемый количественный состав групп - 15 человек.

Формы и методы обучения.

Главное средство в занятиях с детьми на данном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Основными формами обучения легкой атлетике и лыжным гонкам, являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;

- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы организации учебно-тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы.	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<i>1 полугодие – 64 часов</i>					
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	-	1	Опрос
2	Техническая подготовка.	2	20	22	Опрос Педагогическое наблюдение Технический зачёт
3	Тактическая подготовка	-	14	14	Педагогическое наблюдение Технический зачёт
4	Физическая подготовка	5	-	5	Опрос Беседа
5	Общая физическая подготовка	4	24	28	Педагогическое наблюдение Технический зачёт
<i>1 полугодие – 90 часов</i>					
6	Специальная физическая подготовка	-	22	22	Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
9	Игровая подготовка	-	45	45	Педагогическое наблюдение Технический зачёт Рефлексия
10	Восстановительные мероприятия	-	6	6	Педагогическое наблюдение
11	Гигиенические требования в легкой атлетике/лыжах.	2	-	2	Опрос Беседа
12	Врачебный контроль и самоконтроль.	3	-	3	Опрос Беседа Рефлексия
13	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	-	6	6	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	17	137	154	

Содержание программы

1 Тема. Развитие лыжного спорта и легкой атлетики в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии. Гигиена занятий, режим питания спортсменов. Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма.

2 Тема. Средства развития ОФП

1. Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления

3. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, со штангой с небольшими весами, набивными мячами, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).

- Прыжки в длину с места и с разбега.

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

1. Спортивные игры.

- баскетбол

- волейбол

- футбол

3 Тема. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более

избирательно, чем собственно бег. Специальные упражнения надо подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку, и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом.

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м., челночный бег, старт из различных исходных положений, бег по наклонной плоскости вниз, бег с использованием световых и звуковых лидеров, подвижные игры

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с отягощениями, многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пяти-десятикратные прыжки.

Развитие выносливости – однократные и повторные пробегания различных коротких отрезков до 400 м., кросс, дозированный бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности.

4 Тема. Основы техники лыжника-гонщика. Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика. Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Кадровое обеспечение: тренера - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями в данном виде спорта, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи соревнований с участием ведущих легкоатлетов и лыжников России и мира, методические разработки в области легкой атлетики и лыжного спорта.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование:

-лыжи	-15 пар;
- лыжные палки	- 60 шт.;
- парафин	- 15 шт.;
- скакалки	- 10 шт.;
- жгуты, экспандеры	- по 2 шт.
- фишки переносные	- 10 шт.
- накидки	- 10 шт.
- ботинки лыжные	- 15 пар

Список литературы

1. В.П. Филин, Н.А. Фомина, Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. И. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986.
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР. – М., 1985.
4. Э.С. Озолин. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994.
6. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000.
7. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков и др., Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2005.
8. И.И. Столов, В.В. Ивочкин. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
12. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.

Календарно-тематический план
по легкой атлетике и лыжным гонкам

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Сентябрь			Вводное занятие. История развития легкоатлетического спорта	1. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. 2. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1,75
2	Сентябрь			Низкий и высокий старт	Спец. упр. бегунов. Равномерный бег до 400 м. Обучение низкому и высокому старту. Подвижные игры с эл. бега.	1,75
3	Сентябрь			Бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта	Бег на короткие дистанции 30 и 60 м с низкого и высокого старта. Строевые упражнения.	1,75
4	Сентябрь			Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Совершенствование бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Обучение эстафетному бегу	1,75
5	Сентябрь			Эстафетный бег	Бег в медленном темпе до 800 м. Эстафетный бег. Строевые упражнения	1,75
6	Сентябрь			Сдача КПН	Сдача КПН	1,75
7	Сентябрь			Метание малого мяча с места	Строевые упражнения. Обучение метанию малого на дальность с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.	1,75
8	Сентябрь			Метание малого мяча с разбега. Прыжки в длину с места	Совершенствование техники метания малого мяча с разбега. Обучение технике прыжков в длину с места. Специальные упражнения прыгуна.	1,75
9	Октябрь			Прыжок в длину с места	Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Строевые упражнения.	1,75
10	Октябрь			Челночный бег	Построения и перестроения. Челночный бег 4*9 м. Спортивная игра.	1,75

11	Октябрь			Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега.	1. Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы»	1,75
12	Октябрь			Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с разбега.	Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров».	1,75
13	Октябрь			Переход через планку и приземление в прыжках в высоту.	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	1,75
14	Октябрь			Подведение итогов по теме л/а	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега и прыжков. Подвед. итогов по л/а.	1,75
15	Октябрь			Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. 2. Лыжный спорт в России Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1,75
16	Октябрь			Теория. Соревнования по лыжным гонкам	1. Краткая характеристика техники лыжных ходов. 2. Соревнования по лыжным гонкам	1,75
17	Октябрь			ОФП. Техническая подготовка	1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости 2. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	1,75
18	Ноябрь			ОФП. Техническая подготовка	1. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты 2. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях	1,75
19	Ноябрь			ОФП. Техническая подготовка	1. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	1,75

20	Ноябрь			СФП. Техническая подготовка	1. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 2. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,75
21	Ноябрь			СФП. Техническая подготовка	1. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка 2. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением	1,75
22	Ноябрь			СФП. Техническая подготовка	1. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма 2. Обучение поворотам на месте и в движении	1,75
23	Ноябрь			СФП. Техническая подготовка	1. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса 2. Знакомство с основными элементами конькового хода	1,75
24	Ноябрь			Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. .	Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга с в режиме большой интенсивности	1,75
25	Ноябрь			Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. .	Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности	1,75
26	Декабрь			Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного	Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы.	1,75

				двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	
27	Декабрь			ОФП. Техническая и тактическая подготовка	1. ОРУ без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Строевые упражнения 2. Передвижение классическими лыжными и коньковыми способами передвижения на лыжах.	1,75
28	Декабрь			ОФП. Техническая и тактическая подготовка	1. Спортивные и подвижные игры 2. Специальные подготовительные упражнения	1,75
29	Декабрь			ОФП. Техническая и тактическая подготовка	1. Эстафеты и упражнения, направленные на развитие скоростно- силовых способностей и быстроты 2. технику спуска в высокой стойке	1,75
30	Декабрь			СФП. Техника спуска со склонов	1. Кроссовая подготовка 2. Техника спуска в высокой, средней и низкой стойках	1,75
31	Декабрь			СФП. Техника преодоления подъемов	1. Имитационные упражнения 2. Уметь преодолевать подъемы «елочкой»	1,75
32	Декабрь			СФП. Техника преодоления подъемов	1. Передвижение на лыжах по равнинной и слабопересеченной местности 2. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой»	1,75
33	Декабрь			Техника преодоления подъемов	1. преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1,75
34	Декабрь			Торможение и повороты	1. торможение «плугом», «упором», «поворотом» 2. ОФП	1,75
35	Январь			Торможение и повороты	1. торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением	1,75
36	Январь			Упражнения на технику передвижения	1. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях	1,75
37	Январь			Упражнения на технику	1. Знакомство с основными элементами конькового	1,75

				передвижения	хода	
38	Январь			Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. .	Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга с в режиме большой интенсивности	1,75
39	Январь			Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. .	Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности	1,75
40	Январь			Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1,75
41	Февраль			Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности.	Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы	1,75
42	Февраль			Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. .	Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости.	1,75
43	Февраль			Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу.	Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на	1,75

				Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов.	развитие координации	
44	Февраль			Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты.	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты.	1,75
45	Февраль			Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 2 × 500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе. .	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 2 × 500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости	1,75
46	Февраль			Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне.	Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне	1,75
47	Февраль			Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору.	Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра «Карельская гонка»	1,75
48	Февраль			Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра «Гонки с выбыванием».	Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие координации	1,75
49	Март			Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы.	Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра «Эстафета с передачей палок».	1,75

50	Март			Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы. . .	Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы. . Игра «Гонки спреследованием».	1,75
51	Март			Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов.	Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации	1,75
52	Март			Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости.	Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости	1,75
53	Март			Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе	Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе	1,75
54	Март			Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе.	Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе	1,75
55	Март			Соревнования на дистанции 2 км. .	Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах	1,75
56	Март			Эстафеты на склоне. . Упражнения для развития силы мышц туловища.	Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Упражнения для развития силы мышц туловища	1,75
57	Март			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Страницы истории . Комплекс	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Страницы истории .Зарождение Олимпийских игр древности. Комплекс общеразвивающих упражнений	1,75

				общеразвивающих упражнений		
58	Март			Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением	Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40–50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1,75
59	Апрель			Бег 30 м низкого старта с максимальной скоростью.	Низкий старт, бег 30 м, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1,75
60	Апрель			Техника стартового разгона и бега по дистанции. Техника движения рук в беге.	Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1,75
61	Апрель			Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м.	Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей	1,75
62	Апрель			Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м).	Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка)	1,75
63	Апрель			Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м).	Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике	1,75
64	Апрель			Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.	Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы	1,75

65	Апрель			Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка)	1,75
66	Апрель			Сдача КПН . Бросок набивного мяча.	Сдача КПН	1,75
67	Апрель			Бросок набивного мяча из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока.	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три»	1,75
68	Апрель			Метание теннисного мяча в вертикальную неподвижную цель.	Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность на результат. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	1,75
69	Апрель			Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Фазы прыжка.	Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)	1,75
70	Май			Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с разбега .	Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с разбега . Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	1,75
71	Май			Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега.	Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы»	1,75
72	Май			Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40–50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1,75

73	Май			Низкий старт, бег 30 м, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1,75
74	Май			Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1,75
75	Май			Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1,75
76	Май			Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка)	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1,75

77	Май			Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1,75
78	Май			Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности	1,75
79	Июнь			Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка)	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности	1,75
80	Июнь			Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами	1,75

				задачи современного олимпийского движения.		
81	Июнь			Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три»	Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы	1,75
82	Июнь			Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность на результат.	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	1,75
83	Июнь			Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	1,75
84	Июнь			Подбор разбега,	Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега.	1,75

				отталкивание в прыжках в длину с разбега . Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	
85	Июнь			Техника прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы»	Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике	1,75
86	Июнь			Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 10—12м. Специальные беговые упражнения.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1,75
87	Июнь			Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1,75
87				Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Метание малого мяча на результат. Варианты челночного бега.	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	1,75

				Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	
88				Итоговое занятие	Подведение итогов. Эстафета.	1,75
					ИТОГО	154

Нормативные требования для учащихся с 9 лет

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет							
		9	10	11	12	13	14	15	16 и старше
<i>Общая подготовленность</i>									
Бег 30 м, с	М	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	Не ниже предыдущего
	Ж	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	
Прыжок в длину с места, см	М	170	178	190	195	205	220	235	Не ниже предыдущего
	Ж	160	170	180	187	190	200	210	
Прыжок в высоту с места, см	М	38	42	46	50	53	56	58	Не ниже предыдущего
	Ж	34	38	42	44	46	48	50	
Челночный бег 30 м (5х6), с	М	12,2	11,7	11,2					Не ниже предыдущего
	Ж	12,4	12,0	11,6					
Динамическая сила, кг	М	60	66	72					Не ниже предыдущего
	Ж	48	54	62					
Челночный бег 104 м, с	М	35	32	28	27,8	27,0	26,5	26,0	Не ниже предыдущего
	Ж	38	35	32	31,0	30,2	29,5	28,8	
Челночный бег 30 м (3х10м), с	М				9,3	9,1	8,9	8,5	Не ниже предыдущего
	Ж				9,6	9,4	9,2	8,9	
Бег 300 м, с	М				50,0	48,0	45,0	42,0	Не ниже предыдущего
	Ж				52,0	50,2	48,3	25,1	
Тест Купера, м	М					2000	2500	2550	Не ниже предыдущего
	Ж					1700	2000	2100	
<i>Для вратарей (дополнительно)</i>									
Тройной прыжок в длину с места, см	М				640	680	745	790	Не ниже предыдущего
	Ж				560	600	640	680	
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м: -сидя -стоя	М				7,7	8,3	9,0	9,4	Не ниже предыдущего
	Ж				5,6	6,4	7,1	7,5	
	М				13,0	13,5	15,0	16,8	
	Ж				10,6	10,6	13,2	14,0	
Отжимание в упоре лежа, кол-во исполнений	М				16	17	18	22	Не ниже предыдущего
	Ж				8	9	10	12	
<i>Специальная подготовленность</i>									
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	М	8	16	24	30	34	40	45	Не ниже предыдущего
	Ж	6	12	20	24	28	32	35	
Бег с обводкой стоек	М	6	10	14					Не ниже предыдущего
	Ж	4	6	8					
Бег 30 м с ведением мяча, с	М	6,0	5,9	5,8	5,5	5,4	5,3	5,2	Не ниже предыдущего
	Ж	6,5	6,3	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	
Бег 5х30 м с ведением мяча, с	М					30,0	28,0	27,0	Не ниже предыдущего
	Ж					33,0	32,0	30,0	
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с	М				+	+	+	+	Не ниже предыдущего
	Ж				+	+	+	+	
Удары по мячу в	М				4	5	6	7	Не ниже

цель, кол-во попаданий	Ж				3	4	5	6	предыдущего
<i>Для вратарей (дополнительно)</i>									
Вбрасывание мяча на дальность, м	М				18	22	26	30	Не ниже предыдущего
	Ж				15	18	22	25	
Бросок мяча в цель, кол-во попаданий: - 1-е упражнение - 2-е упражнение	М				3	4	3	4	Не ниже предыдущего
	Ж				2	3	3	4	
	М				3	4	5	6	
	Ж				2	3	4	5	

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет

линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся

<i>Сроки подведения итогов</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Методы контроля</i>	<i>Система оценки</i>
По окончании 1 г/о	Сдача нормативов; Диагностика сформированности команды; Участие в городских соревнованиях.	Наблюдение, анализ Наблюдение. Опрос. Анкетирование. Экспертная оценка, рефлексия	Трехуровневая система: <u>высокий уровень</u> – выше нормы; призовые места в соревнованиях – не ниже 1 и 2 места; <u>средний уровень</u> – норма, войти в «пятерку» лучших команд, призовые места, участие в соревнованиях; <u>низкий уровень</u> – ниже нормы, неучастие команды.

2.6 ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	М	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	Д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	М	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	Д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	М	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	Д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	М	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	Д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	М	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	Д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	М	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	Д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	М	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	Д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	М	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	М	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	Д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

План-конспект комбинированного учебного занятия, решающего задачи технической и физической подготовки для учащихся (1,75 часа)

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов индивидуальной игры.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в тренировочной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.