

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Администрация городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан  
МАОУ "СОШ № 26" г. Стерлитамак РБ

РАССМОТРЕНО  
на Совете школы  
Протокол №7  
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
на Педагогическом совете  
Протокол №13  
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 335-о  
от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
кружковой деятельности  
по «Легкой атлетике».**

**г. Стерлитамак, 2023**

## 1. Планируемые результаты освоения курса

### ***Метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Личностные результаты***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
  - руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
    - в подвижные игры;
    - выполнять элементы спортивных игр;
  - измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
  - рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
  - определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
  - понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
  - выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

### **В результате освоения курса**

***Учащиеся научатся*** правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## 2.Содержание курса

### Раздел 1.Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

### Раздел 2.История развития легкой атлетики.

*История развития легкоатлетического спорта.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

### Раздел 4. Практические занятия.

#### 1.Прыжки в длину. *Общая физическая подготовка.*

- 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;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

**2.Эстафетный бег. Изучение техники бега,** -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

**3. 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 низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

### Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.

**1.Общие основы техники прыжков.** Прыжки в высоту и длину.

### Раздел 6. Практические занятия

**1. Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**2.Прыжки в высоту.**(ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП.** - упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

**3. Кроссовая подготовка** (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

**4. Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

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

**5. Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**7. Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

**8. Кроссовая подготовка** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м .Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

### **Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

**Материально-техническая база.** Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2
2	Раздел 2. История развития легкой атлетики	1
3	Раздел 3. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1
4	Раздел 4. Практические занятия	18
4.1	Спортивная ходьба	3
4.2	Изучение техники бега.	5
4.3	Бег на короткие дистанции	10
5.	Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).	1
5.1	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1
6	Раздел 6. Практические занятия (82 часов)	82
6.1	Прыжки в длину	6
6.2	Эстафетный бег	5
6.3	Прыжки в высоту	8
6.4	Кроссовая подготовка	17
6.5	Спортивная ходьба	2
6.6	Бег на короткие дистанции	8

6.7	Прыжки в длину	5
6.8	Метание мяча	4
6.9	Эстафетный бег	2
6.10	Прыжки в высоту	8
6.11	Кроссовая подготовка	17
		<b>105 ч.</b>



### Календарно - тематическое планирование по легкой атлетике

№ занятия	Содержание занятия	Дата		
		Примеч.	По плану	По факту
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 часа.)</b>				
1	<b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.			
2	<b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.			
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).</b>				
3	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.			
<b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b>				
4	<b>Анализ техники ходьбы и бега.</b> Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.			
<b>Раздел 4. Практические занятия (18 часов)</b>				
	<b>Спортивная ходьба (3 часа)</b>			
5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.			

6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра			
7	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.			
	<b>Изучение техники бега (5 часов)</b>			
8	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.			
9	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.			
10	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			
11	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			
12	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			
	<b>Бег на короткие дистанции (10 часов)</b>			
13	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой			
14	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			
15	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений			
16	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.			
17	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд			
18	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок			
19	Обучение технике спринтерского бега:			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стартовых команд</li> <li>- повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>- изучение техники стартового разгона</li> <li>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции</li> </ul>			
20	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники бега по повороту</li> <li>- изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>- изучение техники финиширования</li> <li>- совершенствование в технике бега</li> </ul>			
21	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			
22	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры			
<b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b>				
23	<b>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.</b> Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.			
<b>Раздел 6. Практические занятия (82 часов)</b>				
	<b>Прыжки в длину (6 часов)</b>			
24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.			
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение отталкивания</li> <li>- изучение сочетания разбега с отталкиванием</li> </ul>			
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники полетной фазы</li> <li>- изучение группировки и приземления</li> </ul>			
27	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение прыжка в целом</li> <li>- совершенствование техники</li> </ul>			
28	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			

	Метание мяча на результат.			
29	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.			
	<b>Эстафетный бег (5 часов)</b>			
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.			
31	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры			
32	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.			
33	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.			
34	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.			
	<b>Прыжки в высоту (8 часов)</b>			
35	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.			
36	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.			
37	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку			
38	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления			
39	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом			
40	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.			
41	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.			
42	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.			
	<b>Кроссовая подготовка (17 часов)</b>			

43	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.			
44	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.			
45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.			
46	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.			
47	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).			
48	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.			
49	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.			
50	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.			
51	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..			
52	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.			
53	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			
54	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.			
55	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.			
56	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			
57	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.			
58	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.			
59	Соревнования по бегу на длинные дистанции. <b>Спортивная ходьба (2 часа)</b>			
60	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра			
61	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.			

	<b>Бег на короткие дистанции (8 часов)</b>			
62	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра			
63	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			
64	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.			
65	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд			
66	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			
67	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега			
68	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			
69	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры			
	<b>Прыжки в длину (5 часов)</b>			
70	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			
71	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием			
72	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы,			

	- группировка и приземление			
73	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.			
74	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.			
	<b>Метание мяча (4 часа)</b>			
75	ОФП. Совершенствование техники метания мяча			
76	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.			
77	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе			
78	Соревнования по метанию мяча на дальность.			
	<b>Эстафетный бег (2 часа)</b>			
79	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.			
80	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры			
	<b>Прыжки в высоту (8 часов)</b>			
81	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.			
82	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.			
83	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.			
84	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления			
85	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом			
86	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.			
87	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.			
88	Соревнования по прыжкам в высоту.			

	<b>Раздел 7.Кроссовая подготовка (17часов)</b>			
89	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.			
90	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.			
91	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.			
92	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.			
93	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).			
94	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.			
95	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.			
96	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.			
97	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..			
98	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.			
99	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			
100	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.			
101	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.			
102	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			
103	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.			
104	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.			
105	Соревнования по бегу на длинные дистанции.			



## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
3. Рабочие программы по физической культуре
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
5. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
6. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
7. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)
8. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html).
9. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
10. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
11. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
12. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

## ЛИТЕРАТУРА

### Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Администрация городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан  
МАОУ "СОШ № 26" г. Стерлитамак РБ

**РАССМОТРЕНО**  
на Совете школы  
Протокол №7  
от «30» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
на Педагогическом совете  
Протокол №13  
от «31» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
№ 335-о  
от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**кружковой деятельности**  
**по «Лыжной подготовке».**

**г. Стерлитамак, 2023**

## Планируемые результаты освоения курса

**Цели и задачи:** стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:

### Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся - Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

### Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки. Программа рассчитана на 48 часов.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

-стабильность состава занимающихся;

-динамика прироста показателей физической подготовленности;

-уровень освоения основ техники лыжных гонок.

**Формы организации обучения:** групповые и индивидуальные.

**Методы обучения:** метод коллективной деятельности, словесные и наглядные методы, практические.

**Виды деятельности:** беседы, дискуссии, игры, практические работы, проектные работы.

**Режим работы:** Занятия проводятся 3 раза в неделю

## ОПИСАНИЕ МЕСТА

### УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 классов. Направление внеурочной деятельности -спортивно-оздоровительное.

Программа внеурочной деятельности «Лыжная подготовка»: 5-9 класс – 48 учебных часов, (3 часа в неделю). Набор детей в группу – свободный (по желанию ребенка). В группе не менее 15 человек.

## ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

Освоение курса «Лыжные гонки» вносит существенный вклад в достижение **личностных, метапредметных, предметных результатов** среднего образования. Результаты освоения содержания курса «Лыжные гонки» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжная подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.



## Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

### *Теоретическая подготовка*

#### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения**

**о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

## **2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

### **Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

## **3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

## **4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

### **Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## *Практическая подготовка*

### **1. Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## **3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

## **4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

## **Ожидаемые результаты и диагностика результативности**

### **образовательного процесса (средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического

мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для учащихся 5-9 классов.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	1		
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1		
3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2		
4	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	1		

5	Общая физическая подготовка.	1		
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2		
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.	1		
8	Бег 1500м. Спортивная игра «Баскетбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2		
9	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	2		
10	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».	2		
11-12	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	1		
13	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка.	1		
14	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.	2		
15	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	1		
16	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.	2		
17	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	2		
18	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	1		
19	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке.	1		
20	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	1		
21	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	1		
22	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	2		
23	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	2		
24	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	1		

25	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	2		
26	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	1		
27	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	1		
28	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.	2		
29	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	2		
30-31	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.	1		
32	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1		
33	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	1		
34	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1		
35	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты».	1		
		<b>48</b>		



## ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Использованная литература

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Лыжный спорт/ Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжного кружка.

№ п- п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
<b>1. Общая физическая подготовка</b>								
1.	Бег 30м (сек)	10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		11	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
		9	145	155	165	135	145	155

3.	Прыжок в длину с места (см)	10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
		9	12	14	16	8	11	14
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
						14	16	18
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
2.	2 км (мин, сек)	10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная - верхней половины тела	Резкая - верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

### Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений.

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Администрация городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан  
МАОУ "СОШ № 26" г. Стерлитамак РБ

РАССМОТРЕНО  
на Совете школы  
Протокол №7  
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
на Педагогическом совете  
Протокол №13  
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 335-о  
от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
кружковой деятельности  
«Азимут».**

**г. Стерлитамак, 2023**

### **1. Пояснительная записка.**

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Рабочая программа по спортивному ориентированию для обучающихся 5-8 классов составлена на основе пособия для руководителей кружков «Спортивное ориентирование. М.: «Просвещение», 1990г.

В кружок зачисляются школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

### **2. Место курса в учебном плане.**

Рабочая программа рассчитана 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю, количество недель-34.на 1 год обучения для учащихся 5-8 классов, время, отведенное на обучение, составляет 70 часов в год.

Программа предполагает преподавание основ спортивного ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку.

В конце года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется и тестированием.

### **3. Результаты освоения курса.**

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы секции являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам на тренировочных занятиях, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий и соревнований;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

*Предметными результатами*

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на занятиях, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками ОРУ;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить ОРУ с разной целевой направленностью, подбирать упражнения учитывая подготовку учащихся и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками в групповых заданиях по ориентированию;
- в доступной форме объяснять действия ориентировщика, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

*Ученик научится:*

- руководствоваться правилами основ безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- руководствоваться правилами дорожного движения;
- рассматривать развитие ориентирования как вида спорта;
- характеризовать виды ориентирования, виды соревнований, правила и обязанности участников соревнований, действия участников на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.
- руководствоваться правилами личной гигиены тела, одежды, обуви;

*Ученик получит возможность научиться*

- искать условно заблудившихся в лесу.
- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать правила и обязанности участников соревнований.

### **Общая физическая подготовка**

Ученик научится:

- выполнять ОРУ для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- уметь бегать в переменном и равномерном темпе.

### **Специальная физическая подготовка**

Ученик научится:

- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты;
- выполнять упражнения на гибкость;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы.

### **Техническая подготовка**

Ученик научится:

- определять базовые понятия о технике ориентирования;
- характеризовать значение техники для достижения высоких результатов;
- характеризовать разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);

- определять понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- описывать компас и его устройство.

Ученик получит возможность научиться:

- правильно пользоваться компасом, определять стороны горизонта по компасу, определять точку стояния, двигаться по азимуту.
- ориентировать карту;
- определять и измерять расстояние по карте и на местности;

### **Тактическая подготовка**

*Ученик научится*

- характеризовать понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

*Ученик получит возможность научиться:*

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения, выбрать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

### **Участие в соревнованиях**

*Ученик научится:*

- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию

### **Топографическая подготовка**

*Ученик научится:*

- основам топографии;
- способам изображения земной поверхности;
- характеризовать понятия «топографическая карта», «масштаб», «горизонталь», «крутизна склона»;
- характеризовать масштаб и его виды.

*Ученик получит возможность научиться:*

- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

## **4. Содержание курса**

### Формы организации

- *Занятия с образовательно - тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала до окончания основной части занятия. Помимо целенаправленного развития физических качеств, формируются у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.
- Соревнования
- Состязания и эстафеты

- Групповые занятия (круговая тренировка)
- Беседы
- Тестирующие занятия
- Игровые уроки: сюжетные, сюжетно-ролевые, спортивные, общеразвивающие, развивающие

Содержание	часы	Вид деятельности
<p><u>Введение.</u> Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес. Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.</p>	2	<p>Раскрыть понятия «спортивное ориентирование», «спортивная карта», «компас». Анализировать положительное влияние природных факторов и вида спорта на укрепление здоровья и развитие человека. Осваивать правила вида спорта. Руководствоваться правилами профилактики травматизма во время занятий.</p>
<p><u>Общая физическая подготовка</u> <u>Практические занятия</u> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение и т.д.). Упражнения для мышц ног(приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалка, мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика(стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах(канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая скамейка. Легкая атлетика: бег на короткие, средние и дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.</p>	10	<p><i>Уметь:</i> выполнять упражнения в ходьбе, беге и прыжках, упражнения в акробатике <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения ОРУ <i>Излагать</i> правила и условия проведения игровых заданий <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий <i>Моделировать</i> технику выполнения беговых и прыжковых упражнений в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях тренировочной деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p>
<p><u>Специальная физическая подготовка</u> <u>Практические занятия.</u> Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.</p>	5	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные упражнения на развитие физических качеств. <i>Описывать</i> технику упражнений на развитие физических качеств <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике упражнений</p>



<p>Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности, бег в гору, специально-беговые упражнения.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки(в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.</p> <p>Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, приседания, упражнения с предметами.</p>		<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять упражнения различной сложности и в различных условиях при развитии основных физических качеств</p>
<p><u>Техническая подготовка</u></p> <p><i>Теоретическая подготовка.</i></p> <p>Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и различия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.</p>	20	<p>Определять разновидности карт, находить их сходства и различия</p> <p><i>Осваивать</i> приемы определения азимута</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения тренировочных и игровых заданий</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении заданий</p> <p>Определять расстояния на карте и местности различными способами</p> <p>Осваивать способы пользования компасом и движения по компасу</p> <p><i>Моделировать</i> действия движения по карте в зависимости от заданий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях тренировочной деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<p><u>Тактическая подготовка</u></p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения.</p>	3	<p>Выбирать правильные действия на старте и при движении по карте</p> <p><i>Определять</i> ориентиры по ходу движения</p> <p><i>Моделировать</i> действия при подходе к КП и ухода с него</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения при раскладке сил на дистанции в соответствии с физической подготовленностью</p>

<p>Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.</p>		
<p><i>Участие в соревнованиях</i></p>	4	<p><i>Руководствоваться</i> правилами профилактики травматизма и правилами соревнований  <i>Принимать</i> адекватные решения при раскладке сил на дистанции с учетом тактической подготовки и в соответствии с физической подготовленностью</p>
<p><i>Топографическая подготовка</i>  <i>Теоретические занятия.</i>          Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.  <i>Практические занятия.</i>          Условные знаки топографических карт. Рисование топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.</p>	24	<p><i>Раскрыть</i> понятия «топографические знаки», «масштаб карты», «рельеф местности». Руководствоваться правилами профилактики травматизма во время занятий.  <i>Определять</i> разновидности знаков  <i>Осваивать</i> значение топографических знаков по группам  <i>Излагать</i> значение знаков  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении заданий  <i>Определять</i> масштаб карт и высоту склонов  <i>Определять</i> расстояния различными способами  <i>Моделировать</i> действия движения по карте в зависимости от заданий и двигательных задач  <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях тренировочной деятельности  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>

## Календарно-тематический план

№ п / п	Раздел	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
					№ занят ия	факт
1	Введение 2ч.	Спортивное ориентирование как вид спорта.	1	Материала наглядной агитации. Обзор развития вида спорта. Прогулка в лес.	1	
		Правила соревнований.	1	Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований. Старт, дистанция и т.д.	2	
2	Техническая подготовка 12ч.	Виды карт.	1	История развития карт. Масштабы карт. Игровые задания.	3	
		Спортивные карты.	1	Спортивные карты, отличие от топографических. Стороны горизонта спортивной карты.	4	
		Устройство компаса.	1	Устройство жидкостного компаса. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Игры.	5	
		Определение сторон горизонта с помощью компаса.	1	Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса.	6	
		Работа с компасом.	1	Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса.	7	
		Способы определения расстояний на карте.	1	Определение расстояний на карте: путем подсчета шагов, по времени, визуально.	8	
		Определение расстояния с помощью подсчетов шагов.	1	Определение расстояния с помощью подсчетов шагов. Таблица количественных показателей в 100м.	9	
		Определение расстояния с помощью подсчетов шагов.	1	Определение расстояния с помощью подсчетов шагов. Таблица количественных показателей в 100м.	10	
		Визуальное определение расстояний.	1	Визуальное определение расстояний. Определение расстояния от точки стояния до ориентира.	11	
		Определение расстояний по времени.	1	Определение расстояний по времени. Измерение отрезков и запись в таблице.	12	
		Точка стояния.	1	Точка стояния и способы определения точки стояния.	13	
		Способы определения точки стояния.	1	Способы определения точки стояния: отождествление карты, визуальное определение по ближайшим ориентирам, измерение длины пройденного расстояния.	14	
		3	Топографическая подготовка 5 часов	Элементы топографической карты.	1	Элементы топографической карты. Содержание по группам. Масштабы карт.
Условные знаки спортивных карт.	1			Условные знаки спортивных карт: населенные пункты, гидрография, дороги, растительность, рельеф.	16	
Определение знаков на карте.	1			Определение знаков на карте. Деление знаков: масштабные, линейные и внемасштабные.	17	
Чтение карты по условным знакам.	1			Ознакомление с условными знаками по таблице. Чтение карты по условным знакам.	18	
Работа по карточкам для определения знаков.	1			Работа по карточкам для определения знаков.	19	

4	ОФП 10 часов	Разновидности ходьбы и бега. Развитие физических качеств.	1	Разновидности ходьбы и бега. Игры. Упражнения для всех групп мышц. ОФП. Игры.	20	
		Развитие физических качеств.	1	Упражнения для всех групп мышц. ОФП. Игры.	21	
		Развитие гибкости.	1.	Бег и его разновидности. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. Эстафеты. ОФП.	22	
		Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств.	1	ОРУ в движении. Упражнения на гибкость. ОФП. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	23	
		Развитие гибкости.	1	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Упражнения ОФП. Подвижные игры.	24	
		Развитие физических качеств.	1	ОРУ в движении. Круговая тренировка. Подвижные игры.	25	
		Развитие выносливости.	1	Равномерный бег до 15 минут. ОРУ на гибкость. Эстафеты. Подвижные игры.	26	
		Развитие выносливости.	1	Равномерный бег до 20 минут. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	27	
		Развитие физических качеств.	1	Подвижные игры. Круговая тренировка. Эстафеты.	28	
		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Разновидности бега и прыжков. Ору на гибкость. Подвижные игры.	29	
5	Техническая подготовка 8ч	Азимут. Магнитный азимут. Прямой и обратный азимут.	1	Азимут. Магнитный азимут, прямой и обратный азимут.	30	
		Определение азимута на местный предмет.	1	Прямой и обратный азимут. Определение азимута на местный предмет.	31	
		Определение азимута на местный предмет.	1	Определение направлений на карте и движение по азимуту. Задания по карточкам.	32	
		Движение по азимуту	1	Движение по азимуту. Игровые задания.	33	
		Отклонения при движении по азимуту.	1	Определение отклонений при движении по азимуту. Игры.	34	
		Отклонения при движении по азимуту.	1	Определение отклонений при движении по азимуту. Игры.	35	
		Выход по азимуту на КП.	1	Выход по азимуту на КП, расположенный на ориентир незначительных размеров. Игры	36	
		Выход по азимуту на КП.	1	Выход по азимуту на КП, расположенный на ориентир незначительных размеров. Игры	37	
6	СФП 5 часов	Кроссовый бег	1	Равномерный бег с учетом характера местности. СБУ. Бег на короткие отрезки. ОРУ.	38	
		Бег с переменной скоростью.	1	Бег с переменной скоростью. СБУ. ОРУ. Многоскоки. Развитие силовых способностей.	39	
		Бег в гору.	1	Равномерный бег по горной местности. Бег из различных стартовых положений на короткие отрезки.	40	
		Равномерный бег по заболоченной местности.	1	Равномерный бег по заболоченной местности. Развитие скоростно-силовых качеств.	41	
		Переменный бег.	1	Переменный бег. Развитие топографической памяти. Развитие силовых качеств	42	
7	Топографическая подготовка 19ч	Работа с картой на местности.	1	Работа с картой на местности. Знаки обозначающие растительность, гидрографию, дорожную сеть.	43	
		Знаки растительности,	1	Работа с картой на местности. Знаки обозначающие растительность, гидрографию,	44	

		гидрографии и дорог.		дорожную сеть.		
		Нахождение места старта, описание местности.	1	Работа с картой на местности. Нахождение места старта, описание местности. Нахождение КП-1,2 и определение расстояний.	45	
		Изображение рельефа на местности.	1	Изображение рельефа на местности двумя способами. Знаки обозначающие рельеф.	46	
		Горизонталь.	1	Горизонталь. Объемная модель изображения рельефа.	47	
		Сечение рельефа.	1	Сечение рельефа. Определение высоты холма.	48	
		Крутизна склона, вспомогательные горизонталы.	1	Крутизна склона, вспомогательные горизонталы. Бергштрих.	49	
		Мелкие формы рельефа.	1	Мелкие формы рельефа (ямки, воронки, бугорки и т.д.). Зарисовка условных знаков.	50	
		Мелкие формы рельефа.	1	Мелкие формы рельефа (ямки, воронки, бугорки и т.д.). Зарисовка условных знаков.	51	
		Изображение холмов.	1	Практическое занятие по изображению холмов различной высоты (17м, 30м).	52	
		Изображение холмов.	1	Практическое занятие по изображению холмов различной высоты (17м, 30м).	53	
		Характеристика холмов.	1	Характеристика холмов (основания, скаты, вершина). Понятия: хребет, лощина, котловина, яма.	54	
		Знакомство с рельефом и его формами по карте.	1	Движение по карте и знакомство с рельефом и его формами.	55	
		Знакомство с рельефом и его формами по карте.	1	Движение по карте и знакомство с рельефом и его формами.	56	
		Чтение карты на местности.	1	Практические навыки чтения карты. Беглое чтение карты.	57	
		Чтение карты на местности.	1	Практические навыки чтения карты. Беглое чтение карты.	58	
		Комплексное чтение карты. Переноска КП.	1	Комплексное чтение карты, закрепление навыка чтения карты. Переноска КП	59	
		Комплексное чтение карты. Переноска КП.	1	Комплексное чтение карты, закрепление навыка чтения карты. Переноска КП	60	
		Комплексное чтение карты. Переноска КП.	1	Комплексное чтение карты, закрепление навыка чтения карты. Переноска КП	61	
8	Тактическая подготовка 3ч.	Действия на старте.	1	Действия на старте. Выбор пути движения.	62	
		Ориентиры по ходу движения.	1	Ориентиры по ходу движения: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные.	63	
		Подход к контрольному пункту и уход с него.	1	Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанции.	64	
9	Соревнования 4 часа.	Топографический диктант.	1	Соревнования по условным знакам (топографический диктант, вычерчивание на время)	65	
		Соревнования: в заданном направлении.	1	Соревнования в заданном направлении.	66	
		Соревнования: выбор.	1	По выбору	67	
		Соревнования в мини ориентировании.	1	Мини ориентирование	68	

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26»  
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

Календарно – тематическое планирование  
внеклассной деятельности  
по легкой атлетике и лыжной подготовки.  
учитель Гибадуллина Гульнара Минуваровна  
учебный год 2023-2024

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26»  
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

Календарно – тематическое планирование  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Азимут»  
учитель Гибадуллина Гульнара Минуваровна  
учебный год 2023-2024

