МОБУ ДОД ГАВРИЛОВ - ЯМСКАЯ ДЮСШ

 Утверждена

 приказом по МОУ «Вышеславская ОШ»

 от 30.08.2019г. № 69-03

Рабочая программа

групповых занятий

по ОФП

 Тренер - преподаватель: Рыжакова Н.Ю.

2019─2020 уч.г.

**Пояснительная записка**

Современная молодёжь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями. Секция общей физической подготовки решает данные задачи.

ОФП — это комплексные спортивные занятия, целью которых является развитие выносливости и силы. Отличительными особенностями ОФП являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста и интересов. ОФП закладывает основы физической подготовки для любого вида спорта и доступна для всех возрастов, начиная с 8 лет. В занятия включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, гимнастики, лыжного спорта и других видов. ОФП имеет большое прикладное значение. Умение ходить и бегать, плавать необходимо для многих профессий. Занятия имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как выносливость, смелость, воля, ловкость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия в секции компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Программа секции по ОФП рассчитана на школьников в возрасте от восьми до шестнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

**Программа составлена** на основе нормативных документов:

* Концепция модернизации Российского образования;
* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Концепция содержания непрерывного образования
* Образовательная программа школы.

Основная **цель** занятий: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

***Задачи***

* укрепление здоровья, закаливание;
* содействие правильному физическому развитию школьников;
* обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
* подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям ОФП;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных видеозаписей, просмотра соревнований).

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

 В начале и в конце учебного года проводится тестирование по оценке развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся.

Программа рассчитана на многолетний срок реализации. Каждый новый учебный год предполагает дальнейшую работу по ее дополнению и совершенствованию.

В секции могут заниматься дети с 8 до 16 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Расписание занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Понедельник 14.10─15.45

Вторник 14.10─15.45

Четверг 14.10─15.45

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Занятия в секции способствуют совершенствованию умения управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей, имеют большое оздоровительное значение, т.к. улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Если позволяют погодные условия, занятия проводятся на свежем воздухе.

 В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

  **Ожидаемый результат:**

* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* снижение заболеваемости среди детей;
* представление о разнообразном мире движений;
* систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
* интерес к игровой деятельности;
* желание заниматься тем или иным видом спорта;
* развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
* рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Дата проведения |
| 1. | ТБ на занятиях в секции в спортивном зале и на площадке. Значение занятий для развития физических качеств и общего развития обучающихся. ОРУ. Бег на короткие дистанции 30- 60 м. | Сентябрь |
| 2. | Гигиена спортсмена. Закаливание. Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м. Тестирование: прыжки в длину |  |
| 3. | Режим дня и режим питания. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Тестирование: наклон вперед |  |
| 4. | Гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Бег на время 1000м. Тестирование: прыжки с прибавками |  |
| 5. | Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, по прямой и с поворотом. Тестирование: 30 м |  |
| 6. | Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Ускорения; бег с поворотами; финиш. Тестирование: челночный бег 3х10 м |  |
| 7. | Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на время на дистанции 30 м, 60м. Тестирование: бег 10 секунд на месте |  |
| 8. | Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Бег на время на дистанции 100м. Тестирование: подтягивание |  |
| 9. | Общая физическая и специальная подготовка. Тестирование: бег 5 минут. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз). |  |
| 10. | Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Бег на выносливость 500 м. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз). |  |
| 11. | Спортивный бег по пересечённой местности. Бег на выносливость 500 м |  |
| 12. | Знание теории и практики легкоатлетического спорта. ОРУ с мячами. Бег на выносливость от 500 до 1500 м |  |
| 13. | ОРУ со скакалкой. Бег на выносливость до 2000 м. Метание на дальность | Октябрь |
| 14. | Бег на выносливость от 500 до 3000 м. Подтягивание на перекладине. |  |
| 15. | Метание малого мяча на дальность. Чередование ходьбы и бега. Подъем туловища их положения лежа. Техника высокого старта и стартового разбега. |  |
| 16. | Метание мяча в цель. Чередование ходьбы и бега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Многоскоки. Техника высокого старта и стартового разбега. |  |
| 17. | Прыжок в длину с места. Повторные прыжки на одной и двух ногах. Повторные беговые пробежки от 30 до 200 м |  |
| 18. | Техника низкого старта и стартового разбега. Прыжок в длину с места на результат |  |
| 19. | Техника низкого старта и стартового разбега. Прыжок в длину с 3 - 5 шагов разбега |  |
| 20. | Прыжок в длину с разбега на результат |  |
| 21. | Пробежки с ускорением по 75 м (бег трусцой 25 м, бег размашистым шагом в более быстром темпе 25 м и спринт 25 м) |  |
| 22. | Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. |  |
| 23. | Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м). |  |
| 24. | Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).  |  |
| 25. | Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м).  |  |
| 26. | Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).  |  |
| 27. | Бег прыжковыми шагами (30-60 м).  | Ноябрь |
| 28. | Бег с ускорением на повороте дорожки по 50-80 м  |  |
| 29. | Бег с ускорением на повороте  |  |
| 30. | Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.  |  |
| 31. | Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью. |  |
| 32. | Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью. |  |
| 33. | Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз). |  |
| 34. | Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз). |  |
| 35. | Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз). |  |
| 36. | Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз). |  |
| 37. | Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).  |  |
| 38. | Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.  |  |
| 39. | Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. |  |
| 40. | Финишный бросок на ленточку. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз). Комплекс упражнений для развития быстроты движений. Подвижная игра «День и ночь» | Декабрь |
| 41. | Финишный бросок на ленточку. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз). Комплекс упражнений для развития быстроты движений  |  |
| 42. | Финишный бросок на ленточку. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз). Комплекс упражнений для развития быстроты движений. Подвижная игра «День и ночь» |  |
| 43. | ОРУ с различными предметами (кеглями, гимнастическими палками, обручами и др.). Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. |  |
| 44. | Упражнения на гимнастической стенке. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры с элементами бега и прыжков |  |
| 45. | Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивная игра волейбол (для младших по упрощенным правилам) |  |
| 46. | ОРУ по типу гимнастической зарядки. Бег змейкой. Бег на выносливость. |  |
| 47. | Знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля. ОРУ с набивными мячами. Бег на беговой дорожке. |  |
| 48. | Бег на беговой дорожке. Упражнения на гибкость.  |  |
| 49. | Свободный бег 10 - 15 минут. Силовая подготовка |  |
| 50. | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Баскетбол по упрощенным правилам. |  |
| 51. | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Мини-футбол |  |
| 52. | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжным спортом для организма. Техника лыжных ходов. Классические лыжные ходы. | Январь |
| 53. | Классические лыжные ходы. Игры на свежем воздухе. |  |
| 54. | Коньковые лыжные ходы. Эстафеты с лыжами и санками. |  |
| 55. | Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты |  |
| 56. | Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км. Подъёмы и спуски с горки. Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км. |  |
| 57. | Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км. |  |
| 58. | Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным 1 - 2 км. |  |
| 59. | Гонка на лыжах классическим стилем 500м. |  |
| 60. | Торможение на лыжах плугом; ходьба свободным стилем до 1 км. |  |
| 61. | Торможение на лыжах упором; ходьба классическим стилем до 2 км. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. |  |
| 62. | Повороты на лыжах переступанием в движении. Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км. |  |
| 63. | Прохождение свободным стилем дистанция до 3км. | Февраль |
| 64. | Прохождение свободным стилем дистанция до 5км. |  |
| 65. | Игры, эстафеты на свежем воздухе. |  |
| 66. | Эстафета из элементов бега, отжимания, прыжков на скакалке, переноске предметов, ходьбе в присяде и др. (в зале) |  |
| 67. | Бег с высоким подниманием бедра на месте в быстром темпе и с продвижением вперед. 2–3 ускорения с низкого старта по 20–40 м и 2–3 ускорения с ходу по 20–30 м. Спокойная ходьба на 200–300 м. |  |
| 68. | Подскоки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Семенящий бег. Спокойная ходьба на 200–300 м. |  |
| 69. | Прыжки в длину с места, тройной прыжок, пятерной с места, выпрыгивание вверх из низкого приседа и др. 2–3 пробежки по 120–150 м в три четверти силы. Спокойная ходьба на 200–300 м. |  |
| 70. | Различные способы ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Броски мяча. Спортивная игра волейбол по упрощенным правилам. |  |
| 71. | Различные способы ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Ловля и передачи мяча. Спортивная игра волейбол по упрощенным правилам. |  |
| 72. | Прыжки и бег со скакалкой. Эстафеты с этими элементами |  |
| 73. | Челночный бег. Игра «Мяч в стенку» |  |
| 74. | Закрепление техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги), техники бега на короткие дистанции. Упражнения с большим мячом. Игра Мяч капитану» |  |
| 75. | Броски мяча в цель (корзину, щит, кольцо). Бег парами наперегонки | март |
| 76. | Метание мяча в цель с 7 м.  |  |
| 77. | Бег на короткие и средние дистанции. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Бой петухов», «Кто сильнее?», эстафета с элементами равновесия. |  |
| 78. | Бег наперегонки с высокого старта |  |
| 79. | ОФП. Бег на выносливость 6 мин. |  |
| 80. | Бег на выносливость до 8мин. Метание мяча на дальность |  |
| 81. | Бег на выносливость до 10 мин. Метание мяча в цель. |  |
| 82. | Быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения. Бег с препятствиями (через мячи 8-10). Подвижные игры. |  |
| 83. | Быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения. Силовая подготовка. |  |
| 84. | ОРУ. Различные способы ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Спортивная игра баскетбол по упрощенным правилам. |  |
| 85. | Техника высокого старта и стартового ускорения. Бег с ускорением на 50-80 м (скорость близкая к максимальной) |  |
| 86. | Техника высокого старта и стартового ускорения. Бег с ускорением на 50-80 м (скорость близкая к максимальной) |  |
| 87. | ОФП. Техника высокого старта и стартового разбега. Бег парами наперегонки |  |
| 88. | Бег на короткие дистанции 60 м. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз). | Апрель |
| 89. | Бег на короткие дистанции 100 м. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз). |  |
| 90. | Техника низкого старта и стартового разбега. Бег по пересечённой местности до 2 км. |  |
| 91. | Бег по пересечённой местности 800 м. |  |
| 92. | Бег по пересечённой местности до 4 км. |  |
| 93. | Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции повторный. |  |
| 94. | Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности) |  |
| 95. | Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м. |  |
| 96. | Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. |  |
| 97. | Бег на время 1000м |  |
| 98. | Прыжковые упражнения (разновидности). Игра мини-футбол. |  |
| 99. | Тестирование. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. |  |
| 100. | Способы плавания. Правила поведения на водоёмах в летний период. Тестирование. |  |
|  |  |  |

Содержание программы

1. Общефизическая подготовка

Основные средства, - разнообразные игры, эстфеты, большое количество общеразвивающих упражнений, виды легкой атлетики, плавание, гимнастика.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств /силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

К ОФП относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

Большое место ОФП занимает на начальном этапе многолетней подготовки. Средствами ОФП являются легкоатлетические кроссы, гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры. Очень полезны и эффективны упражнения с набивными мячами, камнями,

2. Теоретическая подготовка

Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;

Знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;

Знание вопросов психологической подготовки спортсмена;

Знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;

Знание вопросов профилактики травматизма.

3. Лыжная подготовка

Классические ходы включают попеременные (двухшажный и четырехшажный) и одновременные ходы (бесшажный, одношажный, двухшажный), а также переходы с одного хода на другой.

Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающихся. При использовании передвижения на лыжах преимущественно в оздоровительных целях, без акцента на достижении и приросте спортивных результатов, чаще всего осваивают большинство способов в целом, без уточнения деталей, элементов, связок.

4. Для беговой тренировки во время организационных занятий могут быть рекомендованы следующие виды специальных физических упражнений:

а) повторные беговые пробежки от 30 до 200 м;

б) повторные подскоки до 100 м;

в) повторные прыжки на одной ноге;

г) повторные прыжки на двух ногах;

д) пробежки с ускорением по 75 м, что означает бег трусцой 25 м, бег размашистым шагом в более быстром темпе 25 м и спринт 25 м.

а) Техника бега на короткие дистанции

Средства развития скоростных способностей:

Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.

Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).

Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).

Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м).

Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).

Бег прыжковыми шагами (30-60 м).

Движения руками (подобно движениям во время бега).

Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

б) Техника бега на повороте

Средства:

Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 4-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.

Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.

Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью. 4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.

Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

в) Техника высокого старта и стартового ускорения

Средства:

Выполнение команды «На старт!».

Выполнение команды «Внимание!».

Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).

Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).

Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

г) Низкий старт и стартовый разбег

Средства:

Выполнение команды «На старт!».

Выполнение команды «Внимание!».

Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).

Начало бега по сигналу (по выстрелу).

Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала -- фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов в обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

д) Переход от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства:

Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).

Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).

Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.

Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

е) Финишный бросок на ленточку

Средства:

Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).

Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).

Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

ж) Комплекс упражнений для развития быстроты движений

Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте) 3-5 раз по 3-4 с. Быстро, еще быстрее, «очень быстро», «как можно быстрее». Следить, чтобы бегуны не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений.

Быстрые движения руками на месте, как в беге 3-5 раз по 3-4 с.

Бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 с. Движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм.

Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам 2 по 10 м, 3-4 серии. Отдых между пробежками 2 мин, между сериями - 3-4 мин. Следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт.

Бег с максимальной частотой через набивные мячи 12-15 мячей по 6-8 раз. Паузы отдыха 1,5-2 мин. Не отклоняться назад.

Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой 3 раза по 10-15 м. Паузы отдыха - 1,5-2 мин. После окончания упражнения переходить в свободный бег 10-15 м.

Подвижные игры типа «День и ночь» 12-13 повторений. Сигнал дается при различных и. п.: стоя лицом, спиной друг к другу; лежа, выполняя прыжки и т. д.

Бег по лестнице с максимальной частотой 4-6 раз по 20-30 ступенек, отдых 2-3 мин. Не делать судорожных движений.

Повторное пробегание 8-10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега (2-3 раза по 8-10 м), 2-3 серии, между сериями отдых 3 мин. Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак.

Включение в бег на максимальной скорости по сигналу

Быстрый бег 5-6 м, затем бег трусцой, 3-4 повторения.

Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. Не терять контроль в беге и во время передачи эстафетной палочки.

з) Совершенствование техники бега в целом

Средства:

Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.

Бег на средние и длинные дистанции

Дистанции от 500 до 2000 метров считаются средними, а от 3000 до 10000 - длинными.

Список литературы:

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000

2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры, ФиС, 2000