**ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЯКУТСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ»**

**Возраст детей: 10-17  лет.**

Срок реализации программы: 2 года.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка

2. Условия реализации

3. Описание форм и методов проведения занятий

4. Разделы программы

5.Годовой план тренировок ( 1 полугодие).

6.Годовой план тренировок ( 2 полугодие).

7. Критерии и формы оценки качества знаний

8.Контрольно – переводные нормативы

***Пояснительная записка***

В общей системе физического развития человека, физическое воспитание ребенка занимает очень  важную роль. Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма – нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. Очень ценно, что  занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе.

Национальные виды спорта в нашей республике являются самыми популярными и в настоящее время ими занимаются не только в сельской местности, но и в городах. Благодаря своей популярности и простоте организации занятий национальные виды спорта служат важным фактором массового спортивного движения в республике. Многие мастера продолжают расширять границы рекордных метров еще дальше, красотой своих полетов вовлекать все больше юных талантливых спортсменов к занятиям национальным прыжкам. Сегодня якутские прыжки стали популярными на международном уровне, благодаря включению в программу Международных спортивных игр «Дети Азии» и в программу чемпионатов России по легкой атлетике. При этом правильная организация учебно-тренировочного процесса, средств и методики развития силовых качеств способствует к повышению уровня, мастерства, престижа национальных прыжков не только в Республике Саха (Якутия), но и привлечет интерес к занятиям этим видом спорта других субъектов Российской Федерации.

Применение средств силовой подготовки, используемых в подготовительном периоде, окажет положительное влияние на воспитание силовых качеств учащихся по национальным прыжкам.

Большинство рекомендаций по использованию средств и методов силовой подготовки учащихся по национальным прыжкам может быть внедрено в практику подготовки спортсменов по национальным прыжкам.

Практика показывает, что дети с большим удовольствием занимаются началами различных видов спорта. При обучении необходимо формировать у детей положительное отношение к физической культуре и спорту, а также потребность к самостоятельным занятиям. Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.

***Цель программы***

* Содействие всестороннему развитию, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
* Воспитание нравственных и волевых качеств и культуры поведения;
* Вооружение учащихся необходимыми знаниями, умениями по избранному виду спорта, обучение важнейшим двигательным навыкам;
* Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие интереса к повседневным занятиям спортом, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.
* Познакомить с национальными  якутскими играми;
* Воспитание интереса и любви к культуре народа Саха.

**Задачи:**

- Группа начальной подготовки:

* Привитие учащимся интереса к легкой атлетике и национальным видам спорта.
* Воспитание трудолюбия в процессе учебно – тренировочных занятий.
* Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
* Закаливание организма.
* Достижение разносторонней физической подготовленности (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости).
* Подготовка к выполнению нормативов комплекса «Эрэл».
* Обучение основам техники национальных прыжков.
* Ознакомление с правилами соревнований.
* Приобретение опыта участия в соревнованиях.
* Обучение самостоятельному ведению борьбы во время соревнований.
* Приобретение минимума знаний в области гигиены, умения оценивать свое физическое состояние, правильно организовать свой режим дня.

      - Учебно – тренировочная группа:

* Дальнейшее укрепление здоровья и улучшение физического развития.
* Закаливание организма.
* Повышение уровня разносторонней физической,  функциональной и технической подготовленности.
* Приобретение необходимых теоретических знаний для успешного совершенствования в избранном виде спорта.
* Формирование психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности спортсмена.
* Выполнение нормативов комплекса «Эрэл».
* Приобретение соревновательного опыта, приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике и национальным прыжкам.

***2.Условия реализации программы***

Данная программа была создана на базе Центра дополнительного образования детей города Удачного. Программа рассчитана на два года обучения. Программа имеет цикличный характер: она может повторяться, претерпевая при этом некоторые изменения.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 17 лет. Она призвана помочь ребятам в формировании их жизненной позиции для дальнейшего самостоятельного выбора жизненного пути.

***3.Описание форм и методов проведения занятий.***

 **Подготовительный период:** Развиваются физические качества, необходимые спортсмену – сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация, ловкость. Совершенствуются морально – волевые качества. Большое внимание уделяется закреплению техники, ознакомлению элементов тактики, повышению уровня знаний в области теории, привитие навыков личной гигиены, умение вести дневник самоконтроля.

 **Соревновательный период:** Дальнейшее поддержание уровня ОФП и СФП, совершенствование техники и тактики, достижение высокого уровня тренированности, спецподготовка к участию в соревнованиях.

**Переходный период:** Поддержание достигнутого уровня ОФП, активный отдых – занятия другими видами спорта (летний лагерь – спортивные и подвижные игры, походы, плавание.)

**Последовательность обучения технике национальных прыжков.**

1. Обучение технике бега на короткие дистанции, выработка скорости и скоростной выносливости.
2. Создание у занимающихся представления о технике выполнения якутских национальных прыжков.
3. Ознакомление с понятием «разбег», «отталкивание», «фаза полета», «приземление».
4. Показ и объяснение основных элементов техники выполнения прыжков
5. Показ техники выполнения якутских  прыжков целиком и их выполнение.
6. Физическая и функциональная подготовка, создание необходимой координации движения у занимающихся. Силовая и прыжковая подготовка.
7. Обучение технике выполнения прыжка по элементам: разбег – отталкивание – полет – приземление.
8. Обучение технике выполнения прыжка в целом, совершенствование техники, участие в соревнованиях.

***4. Содержание программы:***

1.     **Общая физическая подготовка (ОФП) .** Направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно – двигательного аппарата, улучшение подвижности суставов, эластичности мышц, ловкости, координации движений, на развитие сердечно- сосудистой системы, повышение работоспособности.     Для решения этой задачи используются разнообразные физические упражнения, выполняемые в различных положениях, на месте, в движении, с наклонами, поворотами, с предметами и без, с партнером, группами.

    К ОФП относятся – легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика, акробатика, лыжная подготовка, национальные виды спорта, плавание, нетрадиционные виды и т.д.

2.     **Специальная физическая подготовка (СФП) .** Направлена на развитие физических качеств, необходимых для избранного вида прыжка. Упражнения должны соответствовать характеру выполнения прыжков. Например:

«кылыы» - больше упражнений, связанных со скачками подряд для обеих ног,

«ыстана» - попеременные прыжки,

«куобах» - прыжки на двух ногах.

    Методика применения специальных упражнений и их дозировка зависит от уровня физической и технической подготовленности, должна быть строго индивидуальной в зависимости от возраста, мастерства. СФП направлена на развитие быстроты и прыгучести, силы, гибкости, координации, ловкости и овладению техникой.

3.     **Беговая подготовка.** Направлена на развитие скоростной выносливости, на повышение скорости бега, на построение быстрого, стабильного разбега.

4.     **Прыжковая подготовка.** Направлена на овладение рациональной техникой прыжков, определение прыгучести.

* Определение эластичности мышц.

 А) прыжок вверх с места толчком 2 –х ног сгибая – разгибая ноги.

 Б) то же, но из положения колени согнуты под углом 90 (отметка рукой на стене , щите).

 Большая разница высоты А над б характеризует лучшую эластичность.

* Способность в горизонтальных прыжках оценивается по улучшению результатов     прыжков, с ноги на ногу «шагах» и на одной ноге «скачках» (на толчок и мах) с разбега 2-4-6-8 б. ш.
* Основным показателем оптимальных нагрузок должно быть улучшение показателей в избранных контрольных прыжках упражнениях в конце каждой 2-3 недели тренировок.

5.     **Скоростно- силовая подготовка.**Направлена на развитие быстроты, силы в трех направлениях: скоростное, скоростно-силовое, силовое.

6.     **Теоретическая подготовка.**

* История развития легкой атлетики в мире.
* История развития национальных видов спорта в Республике Саха.
* Гигиена спортсмена и режим дня.
* Ведение дневника самоконтроля.
* Участие спортсменов в соревнованиях.
* История Спартакиад Манчаары и Спортивных Игр народов Республики.
* Общая характеристика тренировок.
* Правило и судейство соревнований.
* Просмотр видеоматериалов

**Примерные комплексы упражнений.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В зале | На стадионе | На местности |
| 1.прыжки на двух ногах с партнером на спине по 15 -20 раз. 2.Шаги с разбега 2-4 б.ш. -2х10-15 отталкиваний. 3. Те же «скачки» по 2х10=15 на каждую ногу. 4.Ускорение 80-100мх1-2 раза (повторить серию 2-4 раза). | 1. Полуприседы с отягощением 2х10 раз. 2.Прыжки на месте с блином на вытянутых руках 2х20 раз. 3. С ноги на ногу по ступенькам вверх до 20 отталкиваний; спрыгивание по ступ. на 1 ноге по 10 отталкиваний на каждую ногу. 4. Ускорение на 60-30м (повторить серию 3-5 раз) | 1. Достать ветки рукой с 4-6 б/ш – 6 раз. 2. Разножка с партнером 2х15- 20 раз. 3. Легкие прыжки в гору (шаги) до 20 отталкиваний, скачки по наклону вниз по 10 раз на каждую ногу. 4.Ускорение 60-80и (серию повторить 3-5 раз) |

 Специальные упражнения: Взрывные и глубокие отталкивания от 100 до 200 – 300 раз(включаются в тренировку еженедельно по 2-3 дня с положения сидя, с колена, стоя, лежа).

***Годовой план тренировок ( 1 полугодие)***.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Беговаяподготовка | Бег с низ. старта,ускорение СБУ, повт. бег, бег по разбегуконтрольныйБег. | СБУУскорениеПовт. бег | СБУБег с низ. старта.УскорениеБег по разбегуКонтр. бег | СБУБег с низ. стартаБег по разбегуУскорениеКонтр. бег |
| ОФП | Спорт. игрыОРУ, кросс,гимнастика,подвижные игры | с/игрып/игрыОРУ, кросс | Кросс, ОРУ,гимнастика,с/игры,п/игры | ОРУ,с/игры, п/игры,гимнастика |
| СФП | Многоскоки,спец.прыжки,тех. и такт. подготовка | Многоскоки,спец. прыжковые упр. | Многоскоки,спец.прыжковая подготовка,техн. подготовка. | Многоскоки,спец. пр.упражнения,техн. и такт. подготовка |
|  Скоростно-силовая подготовка |  Упр. с отяг.штанга |  Упр. с отяг.набив. мячи |  Упражнения с предметомШтанга, мячи, пояс.  |  Упр. с отяг.Упражнения с предметом |
| Теоретическая подготовка | Ведение дневника | Гигиена, режим дня. | Соревнование, судейство в соревнованиях | История развития нац/пр. |
| Контрольные испытания | + | Стартовый контроль | + | + |
| Воспитатель-ная работа | Знакомство с группами | Посещение КСК | Вечер дружбы | Беседа с классным руководителем об итогах 1 полугодия |
| Здоровьесберегающие мероприятия | Бассейн, физиотерапия, витаминизация  |

***Годовой план тренировок (2 полугодие)***.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | январь | февраль | март | апрель | май |
| Беговаяподготовка |                СБУ, бег с низкого старта, бег по разбегу, ускорение, контрольный бег  |
| ОФП |                         ОРУ, спортивные игры, подвижные игры, гимнастика, кросс  |
| СФП | Многоскоки, спец. прыжковые упражнения, техническая и тактическая подготовка  |
|  Скоростно-силовая подготовка | Упражнения с отягощением (штанга, набивной мяч, пояс), упражнения с предметом.  |
| Теоретическая подготовка | Правиласудейства | Беседы поистории л/а.  | Общаяхаракт.трениро-вок | Просмотр видеоматериалов(спартакиады, техника ведущих прыгунов) |
| Контрольные испытания | + | + | + | Контр.Тестирование  |
| Воспитатель-ная работа |                             Индивидуальная беседа, встреча с родителями,   |
| Здоровьесберегающие мероприятия |    Баня, массаж, физиотерапия, витаминизация по назначению медицинского работника |

                                              Расписание занятий.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группы | пн | вт | ср | чт | пт | Сб |
| НачальнаяПодготовка |   |   |  |   |  |   |
|  УТГ |  |  |  |  |  |  |

                                          Распределение часов

                               Группа: начальная подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание тренировочных средств  | Объем основных тренировочных средств по месяцам 9      10     11     12      1      2      3       4      5      6     | Всего за год |
| Количество тренировочных часов | 24    28     26     26     28    26    26     26    26    18 | 254 |
| Количество соревнований | -        1       1      1       1       1      1       1      1      1     | 9 |
| Основные разделы подготовки:1.     ОФП.2.     СФП3.     ТТП4.     Теоретическая5.     Контрольные соревнования |   10    10     10    10     10     10     8       8       8     6 7      8       6      6       8        6    10     10      10    6 4      6       6      6       6        6     4       4        4     3 2      2       2      2       2        2     2       2        2     1-       1        1      1       1        1     1       1        1     1 |   907749199 |
| Медицинское обследование |  2      2       2      2       2        2     2       2        2     1Вне сетки часов | 19 |
| Контрольно-переводные тесты |  1      1       1      1       1       1       1      1       1       1 | 10 |
| Общее количество часов | 26    30    28    28     30     28     28     28     28    19 | 273 |

                                               Группа: УТГ- 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание тренировочных средств  | Объем основных тренировочных средств по месяцам 9      10     11     12      1      2      3       4      5      6     | Всего за год |
| Количество тренировочных часов | 46    50    48      48     50    46    48     48    48    32 | 464 |
| Количество соревнований |  1       1      2       2       3       2      2       2      2      3 | 20 |
| Основные разделы подготовки:6.     ОФП.7.     СФП8.     ТТП9.     Теоретическая10.                      Контрольные соревнования |   24     26    25     25      20     18     20    18    17   1016     15    16     16      20     18     18    20    19   14 4        6      5       5        8       8       8      8    10    6 1        2      1       1        1       1       1       1     1    1 1        1      1       1        1       1       1       1     1    1  |   203172681110 |
| Медицинское обследование |  2        2       2       2       2       2       2       2     2     2Вне часов сетки | 19 |
| Контрольно-переводные тесты |  2        2       2       2       2       2       2       2     2     2 | 19 |
| Общее количество часов | 50     54      52     52     54     50     52     52   52  34 | 502 |

                                                 Группа: УТГ- 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание тренировочных средств  | Объем основных тренировочных средств по месяцам 9      10     11     12      1      2      3       4      5      6     | Всего за год |
| Количество тренировочных часов | 50    58     55     53    53     51    51     53    57   32 | 513 |
| Количество соревнований |  1      1      2        2       3       2     2       2      2      3  | 20 |
| Основные разделы подготовки:11.                       ОФП.12.                       СФП13.                       ТТП14.                      Теоретическая15.                      Контрольные соревнования |   26    28     24      24      20     18     18     18    18   814    20     16      16      18     18     18     18    18 10 6      6      10       8       10     10     10     12    16 10 1      1       2        2         2       2       2      2      2   2 1      1       1        1         1       1       1      1      1    1  |   202166981810 |
| Медицинское обследование |  2      2       2        2         2       2       2      2      2    1 | 19 |
| Контрольно-переводные тесты |  2      2       2        2         2       2       2      2       2   1 | 19 |
| Общее количество часов | 52   60    57    55   55    53     53     53   55    59  33 | 532 |

***7.Контрольно – переводные нормативы***

                               Общее физическое развитие

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| классы | уровень | Бег на 30м | Длинас места | Тройнойпрыжокс места | Подтягивание | Бег на1000м |
| 4 кл. | Низк. | 5,8 | 150 | 440 | 0 |   |
|   | Средн. | 5,6 | 160 | 450 | 1 | 4,40 |
|   | Выс. | 5,4  | 170 | 460 | 2 |   |
| 5 кл. | Низк. | 5,5 | 170 | 510 | 1 |   |
|   | Средн. | 5,3 | 180 | 520 | 2 | 4,20 |
|   | Выс. | 5,2  | 190 | 530 | 3 |   |
| 6 кл. | Низк. | 5,3 | 180 | 545 | 2 |   |
|   | Средн. | 5,1 | 190 | 550 | 3 | 4,10 |
|   | Выс. | 5,0  | 200 | 560 | 4 |   |
| 7 кл. | Низк. | 5,1 | 190 | 590 | 3 |   |
|   | Средн. | 4,9 | 200 | 600 | 4 | 4,00 |
|   | Выс. | 4,8  | 210 | 610 | 5 |   |
| 8 кл. | Низк. | 4,9 | 200 | 640 | 4 |   |
|   | Средн. | 4,7 | 210 | 650 | 5 | 3,55 |
|   | Выс. | 4,6  | 220 | 670 | 6 |   |
| 9 кл. | Низк. | 4,6 | 215 | 670 | 6 |   |
|   | Средн. | 4,5 | 225 | 680 | 7 | 3,50 |
|   | Выс. | 4,4  | 235 | 695 | 8 |   |
| 10 кл. | Низк. | 4,5 | 225 | 751 | 8 |   |
|   | Средн. | 4,3 | 235 | 730 | 9 | 3,45 |
|   | Выс. | 4,2  | 250 | 745 | 10 |   |
| 11 кл. | Низк. | 4,4 | 240 | 750 | 11 |   |
|   | Средн. | 4,2 | 250 | 765 | 12 | 3,35 |
|   | Выс. | 4,1  | 265 | 800 | 14 |   |

***8.Контрольно – переводные нормативы***

                                 Специальное физическое развитие

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| классы | уровень | Кылыы7 прыжков | Ыстана7 прыжков | Куобах7 прыжков |
| 4 кл. | Низк. | 14,70 | 14,20 | 11,50 |
|   | Средн. | 15,00 | 14,50 | 12,00 |
|   | Выс. | 15,30  | 14,80 | 12,50 |
| 5 кл. | Низк. | 17,20 | 16,70 | 13,50 |
|   | Средн. | 17,50 | 17,00 | 14,00 |
|   | Выс. | 17,80  | 17,30 | 14,50 |
| 6 кл. | Низк. | 18,20 | 17,70 | 15,50 |
|   | Средн. | 18,50 | 18,00 | 16,00 |
|   | Выс. | 18,80  | 18,30 | 16,50 |
| 7 кл. | Низк. | 19,70 | 18,50 | 16,50 |
|   | Средн. | 20,00 | 19,00 | 17,00 |
|   | Выс. | 20,30  | 19,50 | 17,50 |
| 8 кл. | Низк. | 21,60 | 20,50 | 17,50 |
|   | Средн. | 22,00 | 21,00 | 18,00 |
|   | Выс. | 22,40  | 21,50 | 18,50 |
| 9 кл. | Низк. | 23,00 | 22,00 | 18,50 |
|   | Средн. | 23,50 | 22,50 | 19,00 |
|   | Выс. | 24,00  | 23,00 | 19,50 |
| 10 кл. | Низк. | 24,00 | 23,00 | 19,50 |
|   | Средн. | 24,50 | 23,50 | 20,00 |
|   | Выс. | 25,00  | 24,00 | 20,50 |
| 11 кл. | Низк. | 25,50 | 24,50 | 20,50 |
|   | Средн. | 26,00 | 25,00 | 21,00 |
|   | Выс. | 26,50  | 25,50 | 22,00 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**(1 группа, 5-7 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | План | Факт | Примечание |
|  | Формирование группы. ТБ. Двухсторонняя учебная игра |  |  |  |
|  | Просмотр видеофильмов с выполнением якутских национальных прыжков. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Бег с низкого старта, ускорение. Прыжки на одной ноге. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Ведение дневника. Прыжки с ноги на ногу. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Ускорение. Прыжки на двух ногах. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Многоскоки. Прыжки на одной ноге по лестничному проему. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Плавание. Эстафеты. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с ноги на ногу по лестничному проему. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Бег с низкого старта. Прыжки на 2-х ногах по лестничному проему. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Многоскоки. Национальный прыжок «Кылыы» 7 пр. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Специальная прыжковая подготовка. Национальный прыжок «Ыстанга»- 7 пр. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Специальная прыжковая подготовка. Национальный прыжок «Куобах»- 7 пр. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Упражнения с набивным мячом. Ускорение, подбор шагов дляя прыжка. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Многоскоки. Прыжки на одной ноге, на двух, с ноги на ногу. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Плавание. Эстафеты. Игры, знакомящие с элементами водного пола. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Совершенствование прыжков на одной ноге, на двух, с ноги на ногу. Подведение итогов. Ведение дневника. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Кросс 1000 метров. Многоскоки. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Специальные прыжковые упражнения. Национальный прыжок «Кылыы». Двухсторонняя игра.  |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Специальные прыжковые упражнения. Национальный прыжок «Ыстанга». Двухсторонняя игра.  |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Специальные прыжковые упражнения. Национальный прыжок «Куобах». Двухсторонняя игра.  |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг.Совершенствование прыжков. Подбор шагов для прыжка. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Плавание. Эстафеты. Игра «Борьба за мяч». |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг.Упражнения с отягощением – набивные мячи. Совершенствование прыжков. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Совершенствование национального прыжка «Куобах» - 7 пр. Двухстороння игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Совершенствование национального прыжка «Ыстынга» - 7 пр. Двухстороння игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Совершенствование национального прыжка «Кылыы» - 7 пр. Двухстороння игра. |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Соревнования в группе – национальный прыжок «Кылыы» на дальность |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Соревнования в группе – национальный прыжок «Ыстанга» на дальность |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Соревнования в группе – национальный прыжок «Куобах» на дальность |  |  |  |
|  | Плавание. Эстафеты. Игры «Салки», «Карась и щука». |  |  |  |
|  | Бег 3-5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Подведение итогов. Ведение дневника.  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**(2 группа, 8-9 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | План | Факт | Примечание |
|  | Формирование группы. ТБ. Двухсторонняя учебная игра |  |  |  |
|  | Просмотр видеофильмов с выполнением якутских национальных прыжков. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Бег с низкого старта, ускорение. Прыжки на одной ноге. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Ведение дневника. Прыжки с ноги на ногу. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Ускорение. Прыжки на двух ногах. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Многоскоки. Прыжки на одной ноге по лестничному проему. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Плавание. Эстафеты. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с ноги на ногу по лестничному проему. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Бег с низкого старта. Прыжки на 2-х ногах по лестничному проему. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Многоскоки. Национальный прыжок «Кылыы» 7 пр. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Специальная прыжковая подготовка. Национальный прыжок «Ыстанга»- 7 пр. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Специальная прыжковая подготовка. Национальный прыжок «Куобах»- 7 пр. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Упражнения с набивным мячом. Ускорение, подбор шагов дляя прыжка. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Многоскоки. Прыжки на одной ноге, на двух, с ноги на ногу. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Плавание. Эстафеты. Игры, знакомящие с элементами водного пола. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Совершенствование прыжков на одной ноге, на двух, с ноги на ногу. Подведение итогов. Ведение дневника. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Кросс 1000 метров. Многоскоки. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Специальные прыжковые упражнения. Национальный прыжок «Кылыы». Двухсторонняя игра.  |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Специальные прыжковые упражнения. Национальный прыжок «Ыстанга». Двухсторонняя игра.  |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Специальные прыжковые упражнения. Национальный прыжок «Куобах». Двухсторонняя игра.  |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг.Совершенствование прыжков. Подбор шагов для прыжка. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Плавание. Эстафеты. Игра «Борьба за мяч». |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг.Упражнения с отягощением – набивные мячи. Совершенствование прыжков. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Совершенствование национального прыжка «Куобах» - 7 пр. Двухстороння игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Совершенствование национального прыжка «Ыстынга» - 7 пр. Двухстороння игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Совершенствование национального прыжка «Кылыы» - 7 пр. Двухстороння игра. |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Соревнования в группе – национальный прыжок «Кылыы» на дальность |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Соревнования в группе – национальный прыжок «Ыстанга» на дальность |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Соревнования в группе – национальный прыжок «Куобах» на дальность |  |  |  |
|  | Плавание. Эстафеты. Игры «Салки», «Карась и щука». |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Подведение итогов. Ведение дневника.  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**(3 группа, 10-11 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | План | Факт | Примечание |
|  | Формирование группы. ТБ. Двухсторонняя учебная игра |  |  |  |
|  | Просмотр видеофильмов с выполнением якутских национальных прыжков. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Бег с низкого старта, ускорение. Прыжки на одной ноге. Прыжки на двух ногах с партнером на спине по 15 -20 раз. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Ведение дневника. Прыжки с ноги на ногу. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Ускорение. Ускорение на 60-30м (повторить серию 3-5 раз). Прыжки на двух ногах. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Многоскоки. Прыжки на одной ноге по лестничному проему. Прыжки на двух ногах с партнером на спине по 15 -20 раз. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Плавание. Эстафеты. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с ноги на ногу по лестничному проему. С ноги на ногу по ступенькам вверх до 20 отталкиваний; спрыгивание по ступ. на 1 ноге по 10 отталкиваний на каждую ногу |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Бег с низкого старта. Прыжки на 2-х ногах по лестничному проему. Прыжки на двух ногах с партнером на спине по 15 -20 раз. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Многоскоки. Национальный прыжок «Кылыы» 7 пр. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Специальная прыжковая подготовка. Национальный прыжок «Ыстанга»- 7 пр. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Специальная прыжковая подготовка. Национальный прыжок «Куобах»- 7 пр. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Упражнения с набивным мячом. Ускорение, подбор шагов для прыжка. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Многоскоки. Прыжки на одной ноге, на двух, с ноги на ногу. Прыжки на двух ногах с партнером на спине по 15 -20 раз. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Плавание. Эстафеты. Игры, знакомящие с элементами водного пола. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Совершенствование прыжков на одной ноге, на двух, с ноги на ногу. Подведение итогов. Ведение дневника. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Кросс 1500 метров. Многоскоки. Прыжки на двух ногах с партнером на спине по 15 -20 раз. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Специальные прыжковые упражнения. Национальный прыжок «Кылыы». Ускорение на 60-30м (повторить серию 3-5 раз). Двухсторонняя игра.  |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Специальные прыжковые упражнения. Национальный прыжок «Ыстанга». Ускорение на 60-30м (повторить серию 3-5 раз). Двухсторонняя игра.  |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Специальные прыжковые упражнения. Национальный прыжок «Куобах». Ускорение на 60-30м (повторить серию 3-5 раз). Двухсторонняя игра.  |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг.Совершенствование прыжков. Подбор шагов для прыжка. Прыжки на двух ногах с партнером на спине по 15 -20 раз. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Плавание. Эстафеты. Игра «Борьба за мяч». |  |  |  |
|  | Бег 5 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Упражнения с отягощением – набивные мячи. Совершенствование прыжков. Прыжки на двух ногах с партнером на спине по 15 -20 раз. Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Совершенствование национального прыжка «Куобах» - 7 пр. Двухстороння игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Совершенствование национального прыжка «Ыстынга» - 7 пр. Двухстороння игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Совершенствование национального прыжка «Кылыы» - 7 пр. Двухстороння игра. |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Соревнования в группе – национальный прыжок «Кылыы» на дальность |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Соревнования в группе – национальный прыжок «Ыстанга» на дальность |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Соревнования в группе – национальный прыжок «Куобах» на дальность |  |  |  |
|  | Плавание. Эстафеты. Игры «Салки», «Карась и щука». |  |  |  |
|  | Бег 5-7 минут в среднем темпе. ОРУ с гантелями 2 кг. Подведение итогов. Ведение дневника.  |  |  |  |