ОТДЕЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа станицы Брюховецкой
муниципального образования Брюховецкий район

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ СШ ст. Брюховецкой
Протокол от
«28» марта 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
ст. Брюховецкой
_____А.Д.Руденко
Приказ от «23» мая 2023 г. №80

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

по легкой атлетике

Уровень программы: ознакомительный уровень

Срок реализации программы: 1 год: 207 ч.

Возрастная категория: от 6 до 9 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор составитель программы:
Бовдур Г.В. заместитель директора по СР

ст. Брюховецкая
2023 год

Содержание:

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1	Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи.	6
1.3.	Содержание программы.	7
1.4.	Планируемые результаты.	18
2	Раздел II. «Комплексные организационно – педагогические условия включающие формы аттестации».	19
2.1.	Календарный учебный график.	19
2.2.	Условия реализации программы.	23
2.3.	Формы аттестации.	24
2.4.	Оценочные листы.	26
2.5.	Методические материалы.	29
2.6.	Список литературы.	32

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **по легкой атлетике** (далее Программа) составлена в соответствии с приказом от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разно уровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации. В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся.

Цели, задачи и условия проектирования и реализации Программы представлены в следующих документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. Информационное письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- учебно-методическое пособие «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» И.А.Рыбалёва. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
- положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой от 23 мая

2023 №77 «Об утверждении положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»;

- порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом МБУ ДО СШ от 23.05.2023 №78 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- положение «Об утверждении положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся» утвержденное приказом МБУ ДО СШ от 23.05.2023 №79 «Об утверждении положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся».

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Направленность образовательной программы на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований.

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

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

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Отличительные особенностью образовательной программы, является воспитательный процесс обучения, при котором развиваются эстетические качества формирование понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, именно этим видам спорта.

В программе заложено использование многообразие средств физической культуры с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых упражнений направленных на формирование осанки, укрепление-опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств юных спортсменов.

Адресат программы. Программа реализуется от 6 до 9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по физической культуре и спорту. Количество учащихся в группе может быть от 15 до 20 человек.

Форма обучения – очная, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (90 минут). Занятия проводятся согласно, утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. ***Режим занятий на период дистанционного обучения:*** продолжительность занятий 30 минут с обязательным перерывом не менее 10 минут для отдыха детей между каждым занятием.

Особенности образовательного процесса заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки.

Состав групп: 15-20 чел. в группах. Состав группы постоянный, могут быть разновозрастные дети. Принимаются все желающие.

Для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяются модель интеграции очных и дистанционных форм обучения и модель обучения на базе видеоконференций.

Особенности организации образовательного процесса в дистанционном режиме. Для организации образовательного процесса в дистанционном режиме в части теории используются *синхронные сетевые технологии* (онлайн-обучение), позволяющие знакомить учащихся с учебным материалом, обсуждать его одновременно со всеми участниками группы.

Реализация практической части Программы осуществляется с использованием *асинхронных сетевых технологий* (оффлайн-обучение), что обеспечивает личностное (индивидуальное) общение с учащимися.

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение учащегося и педагога в режиме реального времени. Синхронная методика дистанционного обучения предполагает активное взаимодействие тренера-преподавателя и учащегося и, таким образом, большую нагрузку и на всех участников.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между педагогом и учащимся в реальном времени. При асинхронной методике больше ответственности за прохождение обучения возлагается на учащегося, когда на первый план выдвигается самообучение, индивидуальный план обучения. Тренер-преподаватель при асинхронной методике дистанционного обучения выступает консультантом, но в меньшей степени, чем при синхронной методике дистанционного обучения.

Смешанная методика дистанционного обучения подразумевает, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Состав группы – постоянный.

Форма образовательной деятельности – индивидуальная, групповая.

Виды занятий определяются содержанием программы и включают учебно-тренировочные занятия, тематические беседы, игры, соревнования, самостоятельные занятия.

Уровень программы, объем и сроки.

Уровень программы – ознакомительный.

Срок обучения 1 год: 46 недель с объемом 207 часа учебной нагрузки в год.
46 недель с объемом 138 часа учебной нагрузки в год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель дополнительной образовательной программы: повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие:

✓ Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

✓ Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

✓ Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

✓ Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

✓ Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

✓ Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

✓ Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

✓ Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

✓ Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Таблица №1

№ п\п	Название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.	**Обязательные предметные области**	**171**	**16**	**155**	
1.1.	Введение	1	1		

1.2.	Теоретическая подготовка	5	5		беседа
1.3.	Общая физическая подготовка	65	5	60	диагностика
1.4.	Специальная физическая подготовка	30	1	29	
1.4.	Техническая подготовка	40	2	38	диагностика
1.5.	Развитие физических качеств	30	2	28	диагностика
2.	**Вариативные предметные области**	**32**	**3**	**29**	
2.1	Спортивные и подвижные игры	21	1	20	
2.3.	Проведение мастер-классов с ведущими спортсменами КК	10	1	9	беседа
2.3	Оборудование и инвентарь	1	1		беседа
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных мероприятиях)	Согласно календарного плана физкультурных, спортивно - массовых мероприятий			
3.	**Контрольные испытания**	**2**	**1**	**1**	итоговая аттестация
3.1.	Итоговое занятие	**2**		2	
	Итого	**207**	**20**	**187**	

Содержание программного материала.

I. Обязательные предметные области

1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий, правила поведения спортсменов.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий, инвентарем и оборудованием используемым в процессе тренировок.

1.2.Теоретическая подготовка.

История развития легкой атлетики. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения бега. Краткие исторические сведения о возникновения бега и легкой атлетики, об Олимпийских играх. Легкая атлетика в России.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.

Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Помощь при ушибах, растяжений. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой

атлетикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия легкой атлетикой.
Краткая характеристика техники легкой атлетики.
Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции в стране. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега спортивной ходьбы. Уровень достижения в беге в стране. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
Правила соревнований.
Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.
Основные средства восстановления.
Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Роль педагогических средств восстановления.
Оценка уровня знаний по теории легкой атлетике.
Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтение специальной литературы (по рекомендации тренера).

1.3.Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих Методика определения уровня физической подготовки.

Практическая часть:

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: змейкой, вперёд, спиной вперёд, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Лазания и перелазания: на четвереньках, на коленях вперёд, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперёд, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движении: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересечённой местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперёд, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лёжа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноимённые движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной

плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперёд — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись, «неваляшка» и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастический стенки или удерживаются партнёром); лёжа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лёжа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лёжа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление её в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъём силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперёд, назад, в стороны, круговое; соскоки вперёд, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений. Методика определения уровня физической подготовки.

Практическая часть:

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

1.4.Техническая подготовка.

Теоретическая часть:

Классификация технических элементов упражнений. Методика определения уровня физической подготовки.

Практическая часть:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту;
- толкание ядра;
- метание мяча;

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;

• опробование.

Обучение общей схеме передвижений (бег, ходьба). Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега и спортивной ходьбы в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов. Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям.

Обучение основам техники метания т/мяча с местах, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение техники финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

1.5.Развитие физических качеств

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих физические качества. Методика определения уровня физической подготовки.

Практическая часть:

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.

Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук гантелями в положении лежа на спине на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча с прыжка с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в воротах.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и в беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбивание мяча у партнера.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (не наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

II. Вариативные предметные области.

2.1. Спортивные и подвижные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений. Эстафеты. Индивидуальные, парные, коллективные игры. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт

овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеёк» и доставить пакет).
«Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».
Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).
Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймаешь мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

2.2. Проведение мастер - классов с ведущими спортсменами Краснодарского края.

Теоретическая часть: Мастер-класс – это одна из эффективных форм распространения передового спортивного опыта.

Целями мастер-классов по видам спорта является:

- Популяризация олимпийского движения и повышение осведомленности среди юных спортсменов;
- Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Обмен опытом и укрепление спортивных связей;

Задачи мастер – классов по видам спорта.

- Задачами мастер–классов по видам спорта является:

- Продвижение олимпийских ценностей;
- Активизация познавательной деятельности участников мастер-классов.
- Оказание содействия в спортивной ориентации участников.
- Приобщение участников к определенному виду деятельности.
- Практическое освоение участниками мастер-классов умений и навыков в рамках проводимых занятий.

2.3.Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях.

Теоретическая часть: Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Организация соревнований. Инструктаж по технике безопасности во время участия в соревнования. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

2.4. Оборудование и спортивный инвентарь

Теоретическая часть: Общая характеристика спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике

Практическая часть: Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

III. Контрольные испытания.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Беседа по теоретической подготовке.

IV. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть: показательные соревнования для родителей, администрации.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся будет знать.

Правила поведения учащихся при занятиях спортом.

Общие гигиенические требования. Режим дня спортсмена.

Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

Общее понятие о технике спортивного упражнения.

Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта. Права и обязанности участников соревнований.

Обучающийся будет уметь:

Проводить самостоятельную разминку.

Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.

Выполнять общефизические упражнения.

Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

Спланировать собственный режим труда и отдыха.

Соблюдать личную гигиену.

Использовать простейшие виды закаливания.

Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие отношения:

Умение работать в команде.

Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По результатам сдачи нормативов, указанных в таблице возможность быть зачисленным в группу начальной подготовки для освоения программы спортивной подготовки.

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащихся принимает педагогический совет.

1.4.1. Контрольные упражнения.

Тестирование ОФП подготовленности осуществляется 2 раза в год - в середине и конце учебно-тренировочного года (в начале года - новый набор.)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	Мальч-ики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 10м и 30м с высокого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3х10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10 - метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. Спортсмен начинает бег в сторону финишной черты и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см.).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

Этапы образовательного процесса

Начало реализации программы	01.01.2023
Продолжительность реализации программы	46 недель
Продолжительность занятий	1х45 для детей от 6 до 8 лет и 2х45 минут для детей старше 8 лет
Промежуточная аттестация	Май 2023
Итоговая аттестация	Декабрь 2023г
Окончание реализации программы	31.12.2023г

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях.

На основании календарного учебного графика составляется календарно-тематическое планирование на каждую группу отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

В Программе (таблица №2) представлены материалы для обучения.

Таблица № 2

Календарный учебный график распределение учебного материала

№ п/п	Месяцы/недели	январь				февраль				март					апрель				май					июнь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Разделы программы																										
1.	**Обязательные предметные области**																										
1.1.	Введение	1																									
1.2.	Теоретическая подготовка	1													1									1			
1.3.	Общая физическая подготовка	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2
1.4.	Специальная физическая подготовка		1	1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	1		1	1	1	
1.5.	Техническая подготовка		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.6.	Развитие физических качеств			1	1		1		1		1	1	1			1	1		1	1	1		1		1		1
1.7.	Спортивные и подвижные игры		1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1
2.	**Вариативные предметные области**																										
2.1.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами КК				1				1				1				1				1				1		
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях				1	1	1	1	1			1				1	1	1		1	1	1			1	1	1
2.3.	Оборудование и спортивный инвентарь	1																									
3.	Контрольные испытания																										
4	Итоговое занятие																										

№ п\п	Месяцы/неделя	июль				Август				Сентябрь				Октябрь				ноябрь					Декабрь				
	Разделы программы	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	**Обязательные предметные области**																										
1.1.	Введение																										
1.2.	Теоретическая подготовка									1					1												
1.3.	Общая физическая подготовка							1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2
1.4.	Специальная физическая подготовка							1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	
1.5.	Техническая подготовка							1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	
1.6	Развитие физических качеств							1	1		1	1			1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.7	Спортивные и подвижные игры								1		1		1		1		1		1		1						
2.	**Вариативные предметные области**																										
2.1.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами КК									1				1				1					1				
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях																										
2.3.	Оборудование и спортивный инвентарь																										
3.	**Контрольные занятия**																										2
4	**Итоговое занятие**																										1

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Реализация программы осуществляется на базе спортивной школы.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество	примечание
Методические пособия по плаванию	Д	
Видео записи техники выполнения элементов плавания	Д	
Рабочая программа	Д	
Базовый инвентарь		
Барьер легкоатлетический универсальный	40	
Брус для отталкивания	1	
Буфер для остановки ядра	1	
Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	10	
Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	10	
Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	3	
Грабли	2	
Доска информационная	2	
Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	2	
Колокол сигнальный	1	
Конус высотой 15 см	10	
Конус высотой 30 см	20	
Круг для места толкания ядра	1	
Мат гимнастический	10	
Место приземления для прыжков в высоту	1	
Мяч для метания (140 г)	10	
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	8	
Палочка эстафетная	20	
Патроны для пистолета стартового	1000	
Пистолет стартовый	2	
Планка для прыжков в высоту	8	
Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	1	
Рулетка (10 м)	3	
Рулетка (20 м)	1	
Рулетка (50 м)	3	
Секундомер	10	
Скамейка гимнастическая	20	
Скамейка для жима штанги лежа	4	
Стартовые колодки	10	
Стенка гимнастическая	2	
Стойки для приседания со штангой	1	
Электромегафон	1	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на отделение)

Кадровое обеспечение

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные общеразвивающие программы подготовки:

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Форма проведения итоговой аттестаций определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется перевод обучающихся на программу спортивной подготовки.

Итоговую аттестацию обучающиеся проходят в декабре для проверки результатов освоения Программы.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами. В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения. В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти на итоговую аттестацию в указанные сроки, для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Обучающийся, не выполнившим предъявляемые Программой требования соответствующего года обучения, либо по каким то причинам не освоивших программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

Протокол результатов
итоговой индивидуальной аттестации учащихся
за_____ учебный год

Наименование программы:_____
Группа:_____
Дата проведения:_____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	ОФП, СФП результат за показатель						ТП, результат за показатель			Участие в соревнованиях	Результат теоретического теста	Итоговая оценка

Тренер-преподаватель: _____
Состав комиссии:_____
Заключение комиссии:_____

Мониторинг результатов участия в соревнования
обучающихся МБУ ДО СШ ст. Брюховецкой
за ___ учебный год

Наименование программы:_____
Группа_____

№п/п	Фамилия, имя, учащегося	Наименование соревнований	Результат	Кол-во баллов (за призовое место – 3 балла, за участие – 1)

Тренер-преподаватель:_____

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков, участие в соревнованиях, в соответствии с программными требованиями на основе диагностики.

В таблице № 3 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технической подготовки. Чуть ниже тесты по теоретической подготовке. Тесты по теоретической подготовке проводятся в форме беседы. Знание ответов на вопросы выражается: зачет/ не зачет. Баллы отражают оценку (5,4,3) соответствия между достигнутыми и планируемыми результатами. Это дает основание для внесения необходимых корректировок в содержание Программы.

Показатели
контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	Мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Контрольные вопросы по теоретической подготовке.

1.Как традиционно называют легкую атлетику?
А) «царица полей» В) «королева спорта»
Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
А) эстафетный бег В) фристайл
Б) метание копья Г) марафонский бег

3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
А) только один В) не больше трех
Б) не больше двух Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
А) одна Б) две В) три Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота

6. СПРИНТ – это…?
А) судья на старте В) бег на длинные дистанции
Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды
Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
А) разбег, отталкивание, полет, приземление В) разбег, подпрыгивание, приземление
Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление Г) разбег, толчок, приземление

9)Назовите фазы прыжка в высоту:
А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11* В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат занесите в таблицу.

1. Исинбаева Елена — А) прыжки в высоту (2012г.)
2. Лебедева Татьяна — Б) толкание ядра ((1972г.)
3. Чижова Надежда — В) спортивная ходьба, 50км (2012г.)
4. Кирдяпкин Сергей — Г) бег, 1500м, (1960г.)
5. Болотников Петр — Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)
6. Ухов Иван — Е) прыжки в длину (2004г)

Исинбаева Е.	Лебедева Т.	Чижова Н.	Кирдяпкин С.	Болотников П.	Ухов И.
Д					

12. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?
А) 1912г., Стокгольм В) 1980г., Москва
Б) 1956г., Мельбурн Г) 2014г., Сочи

13. Что такое ФАЛЬСТАРТ?
А) толчок соперника в спину В) преждевременный старт
Б) резкий старт Г) задержка старта

14. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?
А) ни одного В) два
Б) один Г) за это не дисквалифицируют

15. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это…
А) способы финиширования в спринте
Б) способы финиширования в беге на средние дистанции
В) способы финиширования в беге на длинные дистанции
Г) способы финиширования в беге на любые дистанции

16. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?
А) передающий В) главный тренер команды
Б) принимающий Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

17.Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?
А) обычный В) растянутый
Б) сближенный Г) отталкивающийся

18. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?
А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям

Б) 30 метров
В) 100 метров
Г) 500 метров

19. Какие способности развивает челночный бег?
А) силовые В) скоростные
Б) скоростно-силовые Г) координационные

20. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:
«согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фосбери-флоп»?

21*. В левом столбике перечислены имена советских и российских легкоатлетов, в различные годы прославивших свою страну на мировых аренах, а в правом – интересные факты из их жизни. Соотнесите имена и факты, записав ответ в таблицу (в качестве образца смотри вопрос 11 теста):

1. Куц Владимир
2. Брумель Валерий
3. Борзов Валерий
4. Мельник Фаина (бег на 800 и 1500 метров)
5. Бубка Сергей (прыжки с шестом)
6. Казанкина Татьяна
7. Исинбаева Елена
8. Самитова-Галкина Гульнара

А) первая в истории Олимпийских игр чемпионка в беге на 3000м с препятствиями (2008г)
Б) обладатель Премии Принца Астурийского (1991г)
В) трехкратная олимпийская чемпионка
Г) двукратная олимпийская чемпионка
Д) первый олимпийский чемпион среди советских легкоатлетов (Мельбурн, 1956г
Е) обладатель высших наград мирового спорта: приза Хелмса и Золотой каравеллы Колумба
Ж) в 2010г. в Армении была выпущена почтовая марка, посвященная этой спортсменке
З) в 1990-1997г.г. являлся министром спорта Украины

<u>Ответы</u>
1 – В
2 – В
3 - А
4 - В
5 - А
6 – Б
7 – Б
8 – А

9 – Б
10 – Б
11* – 2 – Е, 3 – Б, 4 – В, 5 – Г, 6 – А
12 – А
13 – В
14 – Б
15 - А
16 – А
17 – Г
18 - В
19 – Г
20 – согнув ноги, прогнувшись, ножницы
21* 1 – Д, 2 – Е, 3 – З, 4 – Ж, 5 – Б, 6 – В, 7 – Г, 8 - А

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.
- словесный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности:

- ***технология развивающего обучения*** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- ***личностно-ориентированные технологии*** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;
- ***технология проблемного обучения*** - решают состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения, направлены на снятие психологического барьера перед неизвестными проблемами. Для учащихся создается благоприятный психологический микроклимат: ошибки учащихся не выносятся на всеобщее рассмотрение. Оценка успехов и достижений сообщается всей группе. Организуется взаимоконтроль учащихся. Материалы для самостоятельной работы сопровождаются пояснениями, образцами, чем достигается надежность системы взаимоконтроля;
- ***игровые педагогические технологии*** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций,

направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;

- ***информационно-коммуникативные технологии.*** Компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;

- з***доровьесберегающие технологии*** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:

- в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочное занятие, беседа, лекции, встреча высококвалифицированными спортсменами, Заслуженными тренерами, соревнования.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Примерное распределение времени на занятие на 90 мин.

Часть занятия	содержание	длительность
Подготовительная	Построение Сообщение задач занятия - ОФП, СФП;	20 мин
Основная	Решение основных задач занятия: - развитие физических качеств; - техническая подготовка - подвижные, спортивные игры	70 мин
Заключительная	Заминка Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	10 мин

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять конспект с указанием дозировки выполнения упражнений,

размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятий является четко продуманное размещение учеников с учетом расположения оборудования и размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

2.6. Список литературы.

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. –М.: «Просвещение», 2011. - 190с.

2. Обучение в 1 классе: пособие для учителя четырехлет в начальной школе/ подред. Ф. Б. Фоминых. – М.: «Просвещение», 1988. – 287 с.

3. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1978. – 207 с.

4. Методика физического воспитания: пособие для учащихся школьных пед. училищ/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1968. – 304 с.

5. Светов, А. Физическая культура в семье/ А. Светов, Н. Школьникова. – М.: «Физкультура и спорт» 1973. – 368 с.

6. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ подред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015. – 272 с.

7. Методика физического воспитания с основами теории: учебное пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ/ А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: «Просвещение», 1991. – 191 с.

8. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре, В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2008. – 256 с.

9. Международный образовательный портал MAAM.RU [Электронный ресурс]http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura, свободный (Дата обращения: 15.05.2018 г.)

10. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] http://sporttenles.boom.ru, свободный (Дата обращения: 10.05.2018 г.)

11. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс]http://zdd.1september.ru, свободный (Дата обращения) 21.05.2018 г.

12. Легкая атлетика для детей [Электронный ресурс]https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html, свободный (Дата обращения 21.05.2018 г.)

Приложение

Игры при обучении бегу.

«Белые медведи». Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место – льдина. На ней располагается водящий – белый медведь, остальные – медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке. По сигналу медведь устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка (отводит на льдину), затем – второго. После этого эти медвежата берутся за руки, ловят остальных игроков. Медведь отдыхает на льдине. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный игрок оказался между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!». Медведь подбегает и осаливает пойманного игрока, который также идет на льдину. Когда на льдине окажутся двое пойманных, они берутся за руки и тоже ловят убегающих медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный игрок становится белым медведем.

Правила игры разрешают выскальзывать медвежонку из-под рук окружившей его пары, пока его не осалит белый медведь. При ловле запрещается хватать

игроков. Убегающие не должны забегать за пределы площадки. Более простой вариант – водящий, осалив игрока, составляет с ним пару, а затем каждые двое пойманных также составляют пары ловцов.

«Бег по линиям». Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки места проведения игры.

На расстоянии 20–25 м от стартовой линии размечают несколько параллельных линий по числу игроков в команде, на расстоянии 1 м одна от другой. Напротив каждой линии указывается ее номер.

Несколько команд выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Бегуны стартуют из положения высокого или низкого старта. По сигналу тренера первые номера бегут до линии № 1, наступив на нее ногой, поворачиваются кругом и продолжают бежать в обратную сторону к стартовой линии.

Затем они касаются рукой вторых номеров, которые бегут к линии № 2, наступив на нее, возвращаются за линию старта и передают эстафету третьим номерам, и т.д. Игра проводится четное количество раз. При повторном проведении игры первые номера бегут к самой дальней линии, вторые номера – к предпоследней, третьи – на одну линию ближе, и т.д. Последний участник бежит к ближайшей линии. В каждом забеге за первое место начисляется 1 очко, за второе – 2 очка, и т.д. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

«Встречная эстафета». Место проведения: беговая дорожка или площадка. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой. Создаются две команды, каждая команда делится на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

«Веселые ребята». На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома на расстоянии 15-20м один от другого. Между домами посередине площадки становится водящий. Все играющие говорят хором: «Мы – веселые ребята, любим бегать и играть, ну, попробуй нас догнать!» - и перебегают на противоположную сторону, за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих игроков. Пойманные игроки отходят в сторону. После этого игроки повторяют речитатив и перебегают обратно. После 3 перебежек пойманных игроков подсчитывают и отпускают в общий строй, а водящего меняют.

«Вызов номеров». Игроки строятся колоннами перед стойками, расположенными в 10- 20м от них, и рассчитываются по порядку. Учитель

громко называет любой номер, например «5». Эти номера команд бегут к стойке, обегают ее и возвращаются на свои места. Кто первый пересечет финишную линию, получает 1 очко.

«Догони». Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле. Инвентарь: флажки. Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15м от ближней к ней стартовой линии. Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой. Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают высокий или низкий старт. Проведение. По сигналу тренера участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко. Игра повторяется несколько раз. При проведении следующего забега игроки меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Кто быстрее?» Класс делят на две команды. Каждому игроку первой команды выдают по одному малому мячу. Первая команда подходит к линии и строится в шеренгу. Вторая команда стоит сзади без мячей. По сигналу первая команда бросает мячи как можно дальше вперед и отходит назад на 3 шага. Вторая команда по сигналу «На старт!» подходит к линии и принимает положение высокого старта. По сигналу «Марш!» игроки второй команды бегут собирать мячи и прибегают обратно. Учитель засекает время их забега за мячами, секундомер останавливается, когда прибегает последний игрок с мячом. Затем вторая команда бросает мячи по сигналу «Бросай!», а первая команда по сигналу собирает мячи и снова засекается время. Каждая команда имеет три попытки. У каждого игрока есть свой соперник из другой команды. Побеждает команда, которая в сумме попыток набрала наименьшее время забегов за мячами.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся караси, на другой – щука. По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные 3-5 карасей берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь караси должны пробежать на другую сторону площадки через сеть под руками. Щука стоит за сетью и подстерегает их. Когда она поймает 8-10 карасей, они образуют корзины – круги, через которые нужно пробежать. Щука занимает место перед корзиной и ловит карасей.

«Колесо». Выбирается один водящий, остальные делятся на 4-6 групп. Каждая группа строится в колонну по одному лицом к центру; колонны располагаются, как спицы колеса. Водящий бежит вокруг колеса, дотрагивается до игрока,

стоящего последним в любой колонне, и задерживается около него. Игрок, к которому прикоснулся водящий, задевает игрока стоящего перед ним, тот передает касание дальше итак до первого игрока. Почувствовав прикосновение, первый игрок говорит: «Бежим!» - и бежит справа или слева вдоль своей колонны, выбегает за колесо и, обегая его, стремится быстрее вернуться на свое место. Все (в том числе и водящий), стоящие в его колонне, бегут за ним, по пути обгоняя друг друга, чтобы не остаться последним. Когда все играющие прибегут на место, игрок, оказавшийся последним в спице, становится водящим. Правила: бежать можно только вокруг колеса, не пробегая через круг. Игрок, пробежавший через круг, становится водящим. Если бегущий игрок толкает остальных игроков, его тоже можно назначить ведущим.

«Командный бег». Место проведения: беговая дорожка.
Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер.
Основная цель – проверка умения бегать с равномерной скоростью.
Организация. Группа делится на две команды. Ученикам сообщают длину дистанции, время, за которое они должны ее пробежать (например, дистанция – 500 м, время – 2 мин, показывают место старта и финиша). Проведение. По сигналу тренера или его помощника стартует первая команда, и только когда она придет к финишу, стартует вторая. После прохождения дистанции последним участником команды объявляется время. Побеждает команда, результат которой окажется максимально близким к заданному, вне зависимости от того, был ли он больше или меньше заданного.

«Невод». Два игрока – рыбаки, остальные – рыбки. Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыб, окружая их руками. Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам – невод увеличивается. Ловля рыбок продолжается до тех пор, пока останется 5-6 не пойманных рыбок. Во время ловли невод не должен разрываться.

«Пятнашки». Игроки свободно располагаются по площадке. Один из участников – пятнашка. Пятнашка старается догнать бегающих детей и запятнать. Игрок, которого запятнали, становится пятнашкой и игра продолжается.

«Птица без гнезда». Игроки распределяются на пары (гнездо и птица), у одного игрока нет пары (гнезда). Учитель говорит слова, и все птицы улетают от гнезд: Птички, птички полетели, На полянке тихо сели, Покружились, посидели И обратно улетели! С последним словом дети бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Птица без гнезда тоже старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим.

«Скакуны и бегуны». Играющие делятся на две команды, одна из которых выстраивается возле линии за пределами площадки. Это – скакуны. Команда

бегунов располагается внутри площадки. По сигналу учителя каждые 10 секунд, поочередно на площадку выскакивает скакун и старается засалить бегуна. Осаленные бегуны выходят за пределы площадки. Игра останавливается, когда все скакуны по очереди побывают на площадке. Правила: на площадке не должны находиться одновременно два скакуна. Если бегун выбежал за пределы площадки, он считается пойманным**.** Если скакун встал на обе ноги, то он должен вернуться обратно.

«Старт группами». Место проведения: беговая дорожка. Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер, свисток. Организация. Беговую дорожку стадиона делят на несколько равных по длине отрезков. Тренер-преподаватель или его помощник с секундомером и списком встает в центре и через определенные промежутки времени дает сигнал к началу бега. У каждой группы – свой график прохождения дистанции, который разрабатывается путем деления общего времени, запланированного на всю дистанцию, на несколько частей. Например: чтобы пробежать 500 м за 2 мин., нужно пробежать каждый 50-метровый отрезок за 12 сек. Таким образом, через каждые 12 сек. тренер должен подавать сигнал свистком. Группы бегунов по 3–5 человек стартуют по сигналу (свистку): по первому свистку – первая группа, по второму – вторая и т.д. Затем тренер продолжает подавать сигналы через определенные промежутки времени, давая, таким образом, старт группе и одновременно проверяя скорость бега всех групп. Если какая-то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время или преодолела его раньше, бегуны должны изменить скорость бега. Такой контроль скорости бега осуществляется до тех пор, пока все группы не пройдут всю дистанцию. После отдыха упражнение можно повторить. Количество повторений и длина дистанции зависят от возраста и уровня подготовленности учеников.

«Третий лишний». Все играющие становятся по кругу по два в затылок друг другу лицом к центру. За кругом двое водящих: один убегает, другой догоняет. Убегающий игрок, спасаясь от преследования, становится впереди какой-либо пары. Игрок, стоящий в паре последним, убегает, и догоняющий устремляется за ним. Если водящий осалил убегающего игрока, то убегающий становится водящим.

«Чередование ходьбы и бега». Место проведения: беговая дорожка. Инвентарь: флажки для разметки дорожек. Беговую дорожку делят поперечными линиями на несколько отрезков равной длины – 40–50 м. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Ученики делятся на группы по 4–5 человек. Первый отрезок ученики преодолевают медленной ходьбой, второй отрезок – ускоренной ходьбой, третий отрезок пробегают медленно, а четвертый – с ускорением. По сигналу группы по очереди выходят на линию старта. Вторая группа начинает движение только тогда, когда первая группа преодолеет первый отрезок. Тренер-преподаватель должен следить, чтобы скорость движения всех групп была одинаковой и между ними постоянно

сохранялась одинаковое расстояние. После небольшого отдыха ученики снова выполняют упражнение. Количество повторений зависит от возраста, пола и уровня подготовленности учеников, по мере возрастания которого можно усложнить задание, предложив им увеличивать каждый следующий отрезок на 10–20 м, например: ходьба – 40 м, быстрая ходьба – 50 м, медленный бег – 60 м, бег с ускорением – 70 м. Игры при обучении метанию.

«Кто лучший?» Место проведения: футбольное поле или ровная площадка. Инвентарь: теннисные мячи. Размечают коридор шириной 9 м и длиной, превосходящей максимальный результат на дальность на 5–10 м. С одной стороны коридора чертят стартовую линию для метания. По всей длине и ширине коридора размечают квадраты размером 3×3 м, ближайший из которых располагается на расстоянии, соответствующем минимальному результату метания на дальность в классе. Все квадраты нумеруют следующим образом: все три квадрата первого ряда имеют № 1, квадраты второго – № 2, и т.д. Наибольшее количество баллов присуждается за попадание в средний квадрат. Попадания в боковые квадраты оцениваются одинаковым количеством очков, но меньшим по сравнению с попаданием в средний. Попадание в квадрат, расположенный дальше от стартовой линии, оценивается большим количеством очков, чем в расположенные ближе. Например: попадание в средний квадрат первого ряда оценивается в 2 очка, а в боковые квадраты первого ряда – в 1 очко; в средний квадрат среднего ряда – в 4 очка, а в боковые квадраты – в 2 очка и т.д. Из числа учеников выбирают двух помощников: один располагается в коридоре для метания и называет квадрат, в который приземлился мяч, а второй исполняет обязанности секретаря, записывая количество набранных очков. Соревнования можно проводить как в личном, так и в командном зачете. При командных соревнованиях класс делится на две или три команды, а все участники получают порядковые номера. Право начинать метание снять определяется жеребьевкой. Проведение. Каждый ученик имеет право только на одну попытку. Очки начисляются только в том случае, если мяч приземлился в одном из квадратов. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Кто точнее?» Место проведения: футбольное поле, ровная площадка. Инвентарь: мячи для гандбола, 10–12 булав или кеглей. На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли. Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам. Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

«Метание в подвижную цель» Место проведения: ровная площадка или футбольное поле. Инвентарь: 3 флажка для разметки площадки, мяч для гандбола. Разметить треугольник со сторонами длиной 10–15 м. Возле каждой из его вершин игроки выстраиваются в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Мяч – у первого номера. По сигналу ведущего он начинает бег. Как только он сделает 2–3 шага, начинает бежать первый номер из группы, которая стоит возле следующей вершины треугольника. В этот момент игрок с мячом делает ему передачу. Как только игрок, начавший бег вторым, получил мяч, начинает бег первый номер из третьей колонны, которому в этот момент направляется передача. Тот, в свою очередь, возвращает мяч игроку, начавшему бег первым, и т.д. Игроки бегут по сторонам треугольника. Игра проводится до тех пор, пока все игроки не вернутся на свои места. Затем тоже самое выполняют вторые номера, и т.д.

«Бросай – поймай». Дети распределяются на команды и выстраиваются по обе стороны (команды делятся пополам) от натянутой на высоте 1,5-2м ленточки. По команде учителя ученики, стоящие первыми, перебрасывают волейбольный мяч через ленточку, пробегают под ней вперед, ловят мяч сразу или после отскока и передают его своему товарищу по команде, который выполняет те же действия. Победителем считается та команда, которая первой закончит игру. Правила: мяч обязательно должен пролететь над ленточкой. Игра может быть усложнена изменением высоты ленточки, либо расстояния до нее.

«Кто быстрее?» Класс делят на две команды. Каждому игроку первой команды выдают по одному малому мячу. Первая команда подходит к линии и строится в шеренгу. Вторая команда стоит сзади без мячей. По сигналу первая команда бросает мячи как можно дальше вперед и отходит назад на 3 шага. Вторая команда по сигналу «На старт!» подходит к линии и принимает положение высокого старта. По сигналу «Марш!» игроки второй команды бегут собирать мячи и прибегают обратно. Учитель засекает время их забега за мячами, секундомер останавливается, когда прибегает последний игрок с мячом. Затем вторая команда бросает мячи по сигналу «Бросай!», а первая команда по сигналу собирает мячи и снова засекается время. Каждая команда имеет три попытки. У каждого игрока есть свой соперник из другой команды. Побеждает команда, которая в сумме 3 попыток набрала наименьшее время забегов за мячами.

«Перестрелка». Дети делятся на две команды, каждая команда произвольно располагается на одной половине площадке. В ходе игры игроки не могут заходить на половину противника. В начале игры учитель подбрасывает мяч между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды, получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и в свою очередь, перехватив мяч, пытается

осалить игрока противоположной команды. Осаленные игроки идут за линию плена (на противоположную сторону, в тыл противника). Оттуда они могут вернуться в свою команду, если смогут попасть мячом в противника или, если игрок из их команды сможет поймать летящий мяч от противника. По правилам игры бросать мяч в голову запрещено. Игрок, поймавший мяч от противника и выронивший его, считается выбитым.

«Не давай мяч водящему». Дети стоят по кругу с интервалом 1-2 шага, в середине круга стоит водящий. Игроки перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий старается коснуться мяча. Как только водящий коснулся мяча, его заменяет тот игрок, который последний бросал мяч.

«Мяч среднему». Играющие образуют несколько команд, которые строятся по кругу лицом к центру. В середине каждого круга – водящий, который поочередно бросает мяч своим товарищам по команде, а те передают ему обратно. Получив от последнего игрока мяч, водящий поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачи мяча. Игра может быть усложнена увеличением расстояния между игроками и водящим, а также количества передач (по два-три раза подряд каждому или по два-три круга) или изменением поз игроков команды (например, все, кроме водящего, сидят на полу). Метко в цель. Класс делят на две команды. Первая команда выходит на линию и выстраивается в шеренгу. У каждого игрока этой команды по одному малому мячу. В 6- 8м от игроков, параллельно команде стоят 10-12 городков, на расстоянии 50-80см один от другого. По сигналу все игроки команды залпом бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. Сбитые городки подсчитывают и ставят на места. Стрелявшая команда собирает мячи и передает их другой команде, которая тоже старается сбить как можно больше городков. Игра повторяется несколько раз. Игры при обучении толканию ядра.

«Самый сильный». Место проведения: футбольное поле или ровная площадка. Инвентарь: 2 флажка для разметки площадки, набивной мяч весом 2 кг. Флажками обозначают две линии, расстояние между которыми (нейтральная зона) соответствует минимальному результату в классе. В игре участвуют две команды. Участники располагаются за двумя линиями друг напротив друга. У каждого члена команды – свой номер. Право начать игру определяется жребием. Первый номер первой команды толкает набивной мяч на площадку второй команды. Первый номер второй команды толкает набивной мяч в сторону противоположной команды с того места, где приземлился мяч. То же повторяют вторые, третьи номера команд, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не отодвинет своих противников настолько, что те не смогут вытолкнуть мяч за пределы своей площадки, так что он даже не сможет попасть в нейтральную зону.

«Толкание мяча в обруч». Место проведения: небольшая площадка. Инвентарь: гимнастический обруч, набивной мяч. На высоте 2,5–3 м над землей

подвешивают обруч. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию, от которой будут выполнять толкание мяча. Одна команда встает за этой линией, а вторая занимает место с противоположной стороны на расстоянии 3–4 м от обруча. Участники одной команды по очереди толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч, а участники другой подают им мяч. После того как все игроки первой команды сделали по одному броску, команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в 1 очко. Ученик, не попавший в обруч или задевший ободок, получает 1 штрафное очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Толкание ядра через препятствие». Место проведения: ровная площадка. Инвентарь: 2 стойки, резиновые бинты, ядро или набивной мяч. Между двумя стойками на высоте 3 м от земли натянут резиновый бинт. На расстоянии 3 м от стоек располагается зона приземления ядра шириной 20–40 см. В игре участвуют. У каждого члена команды – свой номер. Участники обеих команд по очереди в соответствии со своими номерами толкают ядро или набивной мяч через резиновый бинт. Высоту, на которой он натянут, а также расстояние, с которого выполняется толкание, можно варьировать в соответствии с возможностями учеников. Начисление очков производится за лучший результат в зависимости от того, куда приземлились ядро или мяч: например, до зоны приземления – 1 очко, в зону приземления – 2 очка, за пределы зоны приземления – 3 очка. У каждого участника есть три попытки. В случае если ядро пролетит под резиновым бинтом, очки не начисляются.

«Толкай выше!» Место проведения: ровная площадка. Инвентарь: 2 стойки, резиновый бинт, ядро. На двух стойках на высоте начиная с 2 м параллельно натянуто несколько резиновых бинтов, расстояние между которыми – 30–40 см. В 6 м от них размечают круг диаметром 2 м. В игре участвуют две или более команд. Все участники команд по очереди толкают ядро. У каждого ученика есть три попытки. Задача – толкнуть ядро так, чтобы оно пролетело между натянутыми жгутами. За каждый бросок начисляются очки в зависимости от высоты полета ядра. Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков набранных очков.

«Выстрел в небо». Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Руководитель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

«Заставь отступить». Занимающиеся приносят на занятия мешочки с песком одинакового веса. Мешочки удобно лежат на руке, а после броска не

отскакивают и остаются на месте. Соревнуются две команды, стоящие перед стартовыми линиями в 10—12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками в шеренгах 3—4 шага. Сзади каждой шеренги в 6—10 шагах размечают еще по одной пересекающей площадку линии. Это — линии «плена». Согласно жребию первым толкает представитель одной из команд. Затем с места падения мешочка в обратную сторону толкает тот же мешок, стоящий напротив соперник. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию плена. Общая продолжительность игры 5—8 мин., после чего подводятся итоги. Можно также играть до тех пор, пока все участники одной из команд не окажутся в плену.

«От щита в поле». Игроки метают теннисный мяч в баскетбольный щит или вертикальную стену на дальность отскока. На площадке размечают метровые коридоры, обозначенные цифрами. Чем линия дальше от стены, тем больше число. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя. Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска. Мешочки с песком или теннисные мячи можно также метать в баскетбольный мяч, который подбрасывает преподаватель. Попавший в летящую мишень получает 1 очко. В вертикальную мишень (плетенку из хвороста), укрепленную на стойках, или в горизонтальную цель (круги на земле) хорошо метать дротик (толстый прут) или облегченное копье.

«Толкачи». В круг диаметром 2—3 м входят 2—6 «толкачей» (девушки в игре участия не принимают). Толкачи встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться) или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или плечи. В командном варианте играют двое на двое или трое на трое.

«В горизонтальную мишень». На земле в 10 шагах от линии метания чертится концентрический круг с разметкой, обозначенной на рисунке. Метание (толкание) проводится по очереди тремя набивными мячами или ядрами. Чем дальше находится полуокружность, в которой приземлился снаряд, тем больше очков набирает метатель. Падение снаряда вне пределов круга не оценивается. Игра может носить и лично-командный характер.

«Через сетку». Игра проходит в форме встречной эстафеты, во время которой каждый участник, толкнув набивной мяч через сетку (веревку, натянутую между столбами или деревьями), отходит в конец своей колонны. Игрок, стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает партнеру на другую сторону площадки.

«Силачи». Игра напоминает игру «Челнок». Однако игроки не прыгают, а толкают набивной мяч или ядро в противоположные стороны (с места падения

снаряда соперника). В поле находятся только двое судей, отмечающих место падения снаряда. Остальные играющие располагаются по бокам площадки. Результаты подводятся так же, как в игре

«Челнок». Можно метать мяч и двумя руками из-за головы.

«Марш-бросок». Игра проводится на местности. Границы старта и финиша устанавливают примерно в 500 м. Можно также соревноваться на футбольном поле или беговой дорожке (вокруг поля). Участвуют в игре две-три команды с равным числом игроков (6—10), которые рассчитываются по порядку. Для метания выбирают одинаковые по весу и форме снаряды (набивные мячи, ядра и др.). Способ метания устанавливают единый (из-за головы, толчок и др.). Начинают метать по очереди первые игроки команд. Затем все игроки (продвигаясь вперед) подходят к отметкам, где упали снаряды. Вторые номера команд метают от этих отметок дальше. Затем в борьбу вступают третьи номера и т. д. Задача каждой команды с помощью более дальних бросков первой (не по времени, а по числу попыток) приблизиться к линии старта. Можно провести марш-бросок и в обратном направлении, изменив способ метания.

Игры при обучении прыжкам.

«Достань мячик». Инвентарь: мячик, шнурок.

На шнурке подвешивают мячик на доступной ученикам высоте; и устанавливают очередность выполнения упражнения. С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнурка через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

«Оттолкнись и приземлись». Место проведения: сектор для прыжков в высоту. Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту. С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д. Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, набранных участниками команд.

«Кто выше?» Место проведения: сектор для прыжков в высоту. Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов. Участвуют две команды. Каждая выбирает себе цвет. У каждого члена команды – свой номер. Ученики прыгают по очереди. Каждый участник выбирает для себя высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Ход командной борьбы отображается на стойках для прыжков цветными мелками – по цвету команды: отметки одного цвета делаются на одной стойке, другого цвета – на другой. На каждой высоте у ученика есть право на три попытки. За каждую взятую высоту команда получает определенное количество очков. Например: минимальная высота 100 см оценивается в 1 очко, 105 см – в 2 очка, 110 см – в 3 очка и т.д. Таким образом, каждая следующая высота, на 5 см выше предыдущей, оценивается на 1 очко больше. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Бег флажков». Место проведения: сектор для прыжков в высоту. Инвентарь: 2 флажка разных цветов, по одному на команду; рулетка длиной 1,5–2 м с делениями по 5 см. Участвуют две команды. У каждого члена команды – свой номер. Два помощника, по одному от каждой команды, устанавливают резиновый бинт или планку на соответствующую высоту. Техника и способ прыжка не оцениваются – только результат прыжка. Ученики выполняют прыжки по очереди: сначала первый номер от одной команды, первый номер от другой, затем второй номер от первой команды, второй номер от второй, и т.д. На каждой высоте дается право на одну попытку. Ход командной борьбы отражают на линейке с помощью двух флажков следующим образом: от нулевой отметки флажки переставляют на столько сантиметров, очков за прыжок получит участник. Чем выше высота, тем больше начисляется очков. Например: высота 100 см – 1 очко, 105 см – 2 очка, 110 см – 3 очка и т.д. Побеждает та команда, флажок которой передвинулся на большее расстояние.

«Лиса и куры». Место, инвентарь. Площадка, зал, 4 гимнастических скамейки. Посередине зала ставятся 4 гимнастических скамейки рейками вверх. Выбирается один водящий – «лис». Все остальные играющие - «куры». В одном углу зала рисуется «нора», в которой помещается лис, куры располагаются вокруг скамеек «насеста». По сигналу куры начинают то влезать на насест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму условленному сигналу лис, подобравшись к курятнику, ловит любого игрока (курицу), касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис берет за руку и ведет в нору. Но по пути ему встречается «охотник», лис выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насестов. Игра повторяется 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу, или те, кого лис уводил меньшее количество раз. Правила.

1. Забегая в курятник, лис может осалить только одного игрока.

2. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, независимо от того, поймал
он курицу или нет.
3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

«Прыгни в цель». Сектор для прыжков в высоту.
На стойки для прыжков в высоту кладут две планки (нижняя может быть на высоте 130 см, верхняя – на 80-100 см выше).
Участники игры с разбега прыгают установленным способом через цель, образованную двумя планками. Постепенно верхнюю планку устанавливают все ниже. Победителем объявляется спортсмен, который прыгает через самую узкую щель. Ошибкой считается, если одна из планок сбита. Можно усложнить задание.

«Брось выше». Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, набивной мяч.
На стойки для прыжков в высоту устанавливается планка (можно натянуть эспандер) на высоте 50 см. Играющие, зажав между ступнями набивной мяч, по очереди подпрыгивают, сгибая ноги и стараясь перебросить мяч через планку для прыжков в высоту. Тот, кто перебросит мяч через планку, установленную на высоте, которая недоступна другим, объявляется победителем.

«Допрыгни до мяча». Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, мячи, сетки, веревки.
Участники делятся на две команды. К планке для прыжков в высоту подвешиваются мячи на разной высоте (подвязать к косо установленной планке).
Участники прыгают по очереди, стараясь достать рукой подвешенные мячи. Каждый получает столько очков, сколько написано рядом с мячом, до которого он дотянулся.
Очки команд суммируются по ходу игры.

«Удочка с прыжками «перешагиванием». Играющие делятся на группы по 6-8 человек.
Водящий в каждой группе крутит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу. Игроки стоят на расстоянии двух шагов от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой перешагиванием; затем быстро отходит на прежнее место. Задетый идет водить. Веревочку крутят до тех пор пока каждый играющий не прыгнет 6-8 раз. Выигрывают в группах те, кто меньшее число, раз побывал водящим.
Правила.
1. Каждый игрок, к кому приблизилась веревочка, обязан сделать прыжок.
2. Каждый новый водящий начинает крутить удочку в другую сторону.

«Прыгающие воробушки». Место. Площадка, зал, коридор. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» - находятся вне круга. По сигналу руководителя «воробьи» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать «воробья», не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный салиться в центр круга у «кошки». Когда «кошка» поймает 3-4 «воробья» (по договоренности), выбирается новая «кошка» из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также «кошка», сумевшая быстрее других поймать установленное количество «воробьев».

Правила.
1. «Кошка» может ловить «воробьев» только в круге.
2. «Воробьи» прыгают на одной или на двух ногах (по договоренности). Тот, кто
пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к «кошке».
3. Пойманным считается «воробей», которого «кошка» коснется рукой в кругу.

«Зайцы в огороде». Место. Площадка, зал, коридор.
На полу (земле) чертятся два концентрических круга: наружный – диаметром 6-8 м, внутренний – 3-4 м. Один водящий – «сторож» - становится в малом круге – «в огороде», остальные играющие – «зайцы» - размещаются вне большого круга.
Рекомендуется для 1 - 3 классов.
По сигналу «зайцы» начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (в малый круг). «Сторож» бегает в пределах кругов, старается поймать «зайцев», коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. **Когда поймано 3-5 «зайцев» (по договоренности), они возвращают не пойманных «зайцев».** Побеждает тот, кто ни разу не был пойман, а также лучшие «сторожа», сумевшие быстрее поймать установленное число «зайцев».
Правила.
1. «Сторож» имеет право ловить «зайцев» как «в огороде», так и в большом круге.
2. Пойманные «зайцы» находятся в установленном месте и не включаются в игру, пока не
будет выбран новый «сторож».
3. «Зайцы» прыгают на двух ногах или на одной по указанию руководителя. Нарушители
этого правила считаются пойманными.

«Прыжки по полоскам». Место. Площадка, зал, коридор.
На полу (земле) поперек площадки наносятся 4-8 полосок шириной 50 см каждая. Играющие становятся на одной стороне площадки, разделившись на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу руководителя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной

полоски на другую, делая на каждой промежуточной прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полоски. Выполнивший это задание правильно получает очко для совей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила.

1. В широком помещении команд может быть больше.
2. Игроки из разных команд прыгают одновременно или поочередно (если помещение
узкое).
3. Зарабатывает очко только тот игрок, который ни разу не наступил на линию полосы.

«Волк во рву». Место. Площадка, зал, коридор. Посередине площадки, коридора проводятся две параллельные линии на расстоянии 70- 100 см одна от другой. Это коридор – «ров». Его можно начертить и не параллельными линиями. Один-два «волка» становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище». По сигналу руководителя «козы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки» не выходят из «рва», стараясь осалить возможно больше «коз». Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают, и они опять входят в игру. Затем, по сигналу «козы» опять перебегают на другую сторону «в дом», а «волки» их ловят «во рву». После 2-4 перебежек (по
договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые за время всех перебежек поймали больше «коз».

Правила.

1. «Волки» могут осаливать «коз» только «во рву», когда «козы» перепрыгивают через
«ров» или находятся рядом.
2. «Коза», пробежавшая по «рву», а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.
3. «Козы» могут начинать перебежку только после сигнала руководителя.
4. Если «коза» задержалась «у рва», боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через «ров», в противном случае она считается осаленной.

«Эстафета с прыжками в длину». Инвентарь. Флажки или палочки по количеству команд. Место. Площадка, зал. На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3 м чертится три кружка, в каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие разделятся на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы «П». Первые номера команд становятся на старт. По команде руководителя игроки со старта бегут

вперед, перепрыгивают полосу препятствия, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок (палочку) вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, обходя полосу препятствия. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки из команд, предварительно заняв положение на старте. Игра продолжается, пока все играющие не примут участие в беге и перепрыгивании полосы. Выигрывает команда, заработавшая больше очков.

Правила.
1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше
считается проигравшим.
2. Флажок надо поднять вверх, а затем положить. Зачет очков идет по поднятому флажку.
3. Как только первые игроки ушли со старта, вторые становятся на старт, после вторых –
третьи и т.д.
4. Возвращаться на место можно бегом или шагом. Вернувшийся становится на свое место
или в шеренги.

«Прыжок за прыжком». Место, инвентарь. Площадка, зал. Короткие скакалки по количеству половины играющих. Играющие делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Обе колонны ставятся параллельно одна за другой на расстоянии 2 м. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также обегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалку до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Также поступает и третья, и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила.
1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли
скакалку и поднимет ее.

2. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая ему ближе.
3. Перепрыгивать через скакалку участники могут одновременно или один за другим, по
своему усмотрению.
4. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50-60 см, за ошибки
начисляются штрафные очки.

«Эстафета с преодолением препятствий». Место, инвентарь. Площадка, зал. Две гимнастических стойки, веревочка для прыжков и четыре мата.
Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта и в 5-6 м (на площадке можно и дальше) от нее чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 м. За дальней линией коридора кладут два мата против каждой команды. Далее на расстоянии 5-6 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90-110 см, а за ней кладут два мата для приземления. По сигналу руководителя «Внимание, марш!» впереди стоящие в командах бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну. Каждый раз прибежавший становится в конец своей колонны, и все делают пол шага вперед, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты.
Когда к начинавшему игру, оказавшемуся опять впереди своей команды, прибежит последний игрок, он подает своей колонне команду «Смирно!». Все играющие принимают соответствующее положение. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.
Правила.
1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только после команды. Играющие, выбежавшие преждевременно, возвращаются, и команда повторяется.
2. Игроки, стоящие на очереди, не должны выходить за стартовую черту, навстречу возвращающемуся игроку. Вышедший получает штрафное очко.
3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко.
4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее.

«Челнок». Место, инвентарь. Площадка, зал. Мел.
Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных длинных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта). Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево. После

прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.
Правила.
1. Перед прыжком заступать за линию запрещается.
2. Если прыгающий упадет и коснется руками или туловищем земли, то судья отмечает самое близкое место от линии старта, где игрок коснулся земли.
Примечание. Игру можно проводить тройными прыжками с места. Принцип определения победителя тот же.

«Удочка». Все игроки становятся по кругу, а в центре - водящий со скакалкой. Он вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами игроков. Игроки подпрыгивают, чтобы скакалка не задевала их. Пойманный игрок получает штрафное очко и продолжает играть. Через 3-5 минут подводят итоги.
Побеждает тот, у кого меньше штрафных очков.

«Кто обгонит?» Игроков разделяют на 5 команд, каждую команду выстраивают в колонну по одному у стартовой линии. По команде первые номера выполняют прыжок в длину с места. Затем из команды выходят вторые номера, встают рядом с первыми и выполняют прыжок в длину с места приземления первого номера и т.д. Победителем считается команда, которая продвинется дальше других. Не оступись! Соревнуются команды (по 5-6 человек). Первые в каждой команде продвигаются прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только первый оступился, начинает прыгать второй ученик из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая преодолеть более длинную дистанцию. Правила: прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют; сменивший начинает с того же места, где ошибся предыдущий игрок; остановки в прыжках и отдых на одной ноге не допускаются.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
DN: c=RU, st=Краснодарский край, street=О. Кошевого, 119А, l=Брюховецкая, title=ДИРЕКТОР, ou=Руководство, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН, 1.2.643.100.1=120D313032323330333534363530, 1.2.643.100.3=120B303033353039303533303 0, 1.2.643.100.4=120A32333237303037333930, 1.2.643.3.131.1.1=120C32333237303135383336343 8, email=brsport2006@yandex.ru, givenName=Андрей Дмитриевич, sn=Руденко, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
Дата: 2023.06.15 10:39:45 +03'00'