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	УТВЕРЖДАЮ
на заседании педагогического совета	Директор МБУ ДО СШ
МБУ СШ ст. Брюховецкой	ст. Брюховецкой
Протокол от	_______А.Д.Руденко
«28» марта 2023г. № 1	Приказ от «23» мая 2023 г. №80

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

по легкой атлетике для лиц с для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год 207 ч.

Возрастная категория: от 6 лет и старше

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

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

ст. Брюховецкая, 2023

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.	8
1.3.	Содержание программы	9
1.4.	Планируемые результаты.	17
2	Раздел II. «Комплексные организационно – педагогические условия включающие формы аттестации».	19
2.1.	Календарный учебный график.	21
2.2.	Условия реализации программы.	28
2.3.	Формы аттестации.	29
2.4.	Оценочные листы.	30
2.5.	Методические материалы.	35
2.6.	Список литературы.	41

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

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по **легкой атлетике для лиц с ограниченными возможностями здоровья»** (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»;
- приказ министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 635 « Об утверждении особенностей образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- 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 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, основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания, занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса человека с ограниченными возможностями в здоровье.

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 оздоровительный процесс обучения, при котором развиваются и укрепляются органы и системы занимающихся, происходит социальная адаптация, моделирование поведения в жизни. Основные задачи: укрепление здоровья, социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида 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, оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие физических качеств юных спортсменов, воспитания их личности,

Адресат программы. Программа реализуется для лиц от 6 до 50 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Количество учащихся в группе может быть от 10 до 15 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 1 часу (45 минут) для детей до 8 лет, и 3 раза в неделю по 2 часа (90 минут) для детей старше 8 лет. 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. Учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в избранной спортивной дисциплине, ознакомления их с техническим арсеналом вида спорта, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спортивной деятельности.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по дисциплине легкая атлетика – 6 лет.

Возраст спортсменов, участвующих в реализации данной дополнительной программы составляет 6-50 лет. Причем данный этап подразделяется на 3 подэтапа (6-12 лет и 13 - 17 лет, 18-50 лет). (таблица № 5).

Спортивно-оздоровительные группы формируются лицами, имеющими физический недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

Наполняемость групп занимающихся инвалидов и лиц с ОВЗ определяется тяжестью заболевания и спецификой спортивной дисциплины: наполняемость увеличивается от низких паралимпийских классов к более высоким.

Рекомендуемая наполняемость занимающихся, исходя из группы степени функциональных возможностей, нормативный объем недельной нагрузки представлена в таблице 5.

Комплектование учебных групп производится с учетом особенностей развития лиц с поражением ОДА, ЛИН, слабовидящих и слабослышащих спортсменов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 1 академический час для детей от 6 до 8 лет и 2-х академических часов для лиц от 8 до 50 лет.

Основными условиями для зачисления в группы СОЭ являются: заявление от родителей (законных представителей) спортсмена для зачисления в спортивно-оздоровительную группу СШ; разрешение врача заниматься в спортивно-оздоровительной группе по данному виду спорта.

Учитывая трудности, с которыми сталкивается инструктор по АФК при работе с людьми с ограниченными функциональными возможностями, формируются группы, объединенные со здоровыми спортсменами — ведущими (лидерами).

Таблица 5

Рекомендуемая наполняемость групп и недельный объем тренировочной нагрузки

Этап подготов-ки	Группа степени функциональ-ных возможностей	Оптимальная наполняемость групп					Объем уч. нагрузки ак. час./нед.
		Спорт слепых	С учетом ведущих (лидеров)	Спорт с ПОДА	Спорт ЛИН	Спорт глухих	
СО	III, II	8	15	12	10	8	6 часов

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 138 и 276 часов учебной нагрузки в год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель дополнительной образовательной программы:

- самореализация спортсменов с ограниченными возможностями в здоровье;
- физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий легкой атлетикой, с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, участия в спортивных соревнованиях;
- повышение реабилитационного потенциала и уровня качества жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры; и спорта;
- организация досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- 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.
- ✓ Корректировать основной дефекта, сопутствующих заболеваний с помощью физических упражнений;

- ✓ Формировать и развивать творческие и спортивные способности, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ Формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ✓ Выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

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;
- ✓ Формировать спортивную культуру у обучающихся, имеющих ограниченные возможности, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
- ✓ 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
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 9 ЛЕТ

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	10	10		беседа
1.3.	Общая физическая подготовка	75	5	70	диагностика
1.4.	Специальная физическая подготовка	40	1	39	
1.5.	Техническая подготовка	45	2	43	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**	

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-8 ЛЕТ

№ 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**	**98**	**16**	**82**	
1.1.	Введение	1	1		
1.2.	Теоретическая подготовка	10	10		беседа
1.3.	Общая физическая подготовка	37	7	30	диагностика
1.4.	Специальная физическая подготовка	25	1	24	
1.5.	Техническая подготовка	25	2	23	диагностика
2.	**Вариативные предметные области**	**36**	**3**	**34**	
2.1	Спортивные и подвижные игры	25	1	24	
2.3.	Проведение мастер-классов с ведущими спортсменами КК	10		10	Встречи, 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**	**1**		**1**	
	Итого	**138**	**19**	**119**	

Содержание программного материала.

Вводное занятие.

Теория. Анкетирование. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Страховка и самостраховка при занятиях. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

Практика.

Раздел 1. Обязательные предметные области

1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема № 1.1.1. «Физическая культура и спорт в России»

Теория. Физическая культура и спорт в России: понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Практика.

Тема № 1.1.2. «Личная общественная гигиена»

Теория. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи.

Практика.

Тема № 1.1.3. «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»

Теория. Восстановительные мероприятия, травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях. Восстановительные мероприятия. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевание, оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе.

Практика.

Тема № 1.1.4. «Основные виды подготовки юного спортсмена: нравственное формирование личности»

Теория. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды.

Практика.

Тема № 1.1.5. «Краткие сведения о строении и функциях организма»

Теория. Влияние систематических занятий физическими упражнениями. Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей. Соединение костей скелета. Мышечная система. Внутренние органы человека.

Практика.

Тема № 1.1.6. «Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании»

Теория. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры. Рациональное питание. Рациональная организация труда и отдыха.

Практика.

Тема № 1.1.7. «Понятие «спортивная тренировка» в легкой атлетике»

Теория. Общая характеристика спортивной тренировки. Структура учебно-тренировочного занятия.

Практика.

Тема № 1.1.8. «Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний»
Теория. Вредные привычки и их профилактика.
Практика.

Тема №1.1.9. «Возникновение и развитие Олимпийского движения». «Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований»
Теория. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр, история возрождения Олимпийских игр, основные положения Олимпийской хартии, первые российские олимпийцы и их спортивные достижения. Этические принципы и правила спортивных состязаний. Правила поведения на соревнованиях.
Практика.

Физическая подготовка.

1.1. Общая физическая подготовка

Тема № 1.2.1. «Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах»
Теория.
Практика. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 1.2.2. «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса» *Теория.*
Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 1.2.3. «Упражнения с набивными мячами»
Теория.
Практика. Поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

Тема №1.2.4. «Упражнения с гимнастическими палками, гантелями»
Теория.
Практика. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 1.2.5. «Упражнения на снарядах, лазание по канату»
Теория.
Практика. Упражнения на снарядах, лазание по канату. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.6. «Упражнения для мышц туловища и шеи»
Теория.
Практика. Упражнения для мышц туловища и шеи. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема №1.2.7. «Упражнения с гимнастическими палками,
гантелями, на гимнастических снарядах»
Теория.
Практика. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на

гимнастических снарядах. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.8. «Упражнения для мышц ног и таза»

Теория.

Практика. Упражнения для мышц ног и таза. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.9. «Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки»

Теория.

Практика. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.10. «Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания»

Теория.

Практика. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.11. «Упражнения на снарядах»

Теория.

Практика. Упражнения на снарядах. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.12. «Упражнения со скакалкой»

Теория.

Практика. Упражнения со скакалкой. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 1.2.13. «Группировки в приседе, сидя, лежа на спине»

Теория.

Практика. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками.

Тема № 1.2.14. «Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки»

Теория.

Практика. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Тема № 1.2.15. «Подготовительные упражнения у гимнастической стенки, коня»

Теория.

Практика. Упражнения у гимнастической стенки, коня. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 1.2.16. «Мост с помощью партнера и самостоятельно»

Теория.

Практика. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега.

1.2. Специальная физическая подготовка

Тема № 1.3.1. «Бег. Бег с ускорениями до 40 м»

Теория.

Практика. Бег с ускорениями до 40 м. Бег сериями с интервалами отдыха.

Тема № 1.3.2. «Низкий старт и стартовый разбег до 60 м»

Теория.

Практика. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 2-3 х 20-30. Бег 60 м с низкого старта.

Тема № 1.3.3. «Эстафетный бег с этапами до 40 м»

Теория.

Практика. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с эстафетной палочкой. Правила передачи эстафетной палочки.

Тема № 1.3.4. «Бег с препятствиями от 60-100 м»

Теория.

Практика. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры).

Тема № 1.3.5. «Бег в чередовании с ходьбой до 200 м»

Теория.

Практика. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.

Тема № 1.3.6. «Медленный бег»

Теория.

Практика. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки.

Тема № 1.3.7. «Кросс»

Теория.

Практика. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

1.3. Техническая подготовка

Тема № 1.4.1. «Бег по зрительному сигналу»

Теория. Бег по зрительному сигналу.

Практика. Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д. до 30 м), с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема № 1.4.2. «Старт»

Теория. Стартовые рывки.

Практика. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Тема №1.4.3. «Бег остановками и с резким изменением направления»

Теория.

Практика. Упражнения на внимание и ловкость.

Тема № 1.4.4. «Челночный бег»

Теория. Челночный бег техника выполнения.

Практика. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну

попытку 25-35 м).

Тема № 1.4.5. «Разновидности челночного бега»

Теория.

Практика. «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

Тема № 1.4.6. «Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала»

Теория. Зрительные сигналы.

Практика. Упражнения на внимание. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Тема № 1.4.7. «Бег в колонну»

Теория.

Практика. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание.

Тема № 1.4.8. «Ускорение, остановка, изменение направления передвижения»

Теория. Техника передвижения и остановок.

Практика. Упражнения на внимание и ловкость.

Тема № 2.2.1. «Бег на короткие дистанции»

Теория. Техника выполнения, команды.

Практика. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

Тема № 2.2.2 «Стартовый разгон и бег по дистанции»

Теория.

Практика. Техника бега. Стартовый разгон и бег по дистанции.

Тема № 2.2.3. «Техника движения рук в беге»

Теория. Техника бега: основы и правила.

Практика. Движение рук в беге.

Тема № 2.2.4. «Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теория. Правила безопасности для упражнений по прыжкам в длину с разбега.

Практика. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения для изучения приземления в прыжках в длину.

Тема №2.2.5. «Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теория. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. Физическая культура (основные понятия): физическое развитие человека.

Практика. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при

отталкивании. Упражнения на постановку толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием.

Тема № 2.2.6. «Метание малого мяча»

Теория. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Физическая культура человека: значение правильного питания при занятиях спортом. Техника безопасности при метании малого мяча. Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии.

Практика. Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Выполнение хлесткому движению метающей руки в финальном усилии. Упражнения на метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Упражнения на метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Упражнения на метание малого мяча с двух - трех шагов разбега.

Тема № 2.3.2. « Толкание ядра»

Теория. Характеристика толкания ядра. История его развития в современном состоянии. Правила соревнований. Показ техники толкания ядра. Техника безопасности при толкании ядра.

Практика. Исходное положение. Замах. Выполнение положений замаха и группировки без ядра и с ядром, с партнером, с дополнительной опорой. Скачок. Выполнение скачка без ядра и с ядром; вне круга и в круге. Одновременное выполнение подготовительных движений и скачка. Обучение держанию и выпуску ядра. Техника держания ядра. Толкание ядра. Броски ядра из одной руки в другую из различных положений. Выталкивания ядра вверх, вниз. Выталкивание ядра вперед-вверх двумя и одной рукой. Броски ядра двумя руками из различных исходных положений.

Выталкивание ядра вперед-вверх из исходного положения, стоя лицом в направлении толкания, ноги врозь. Выталкивание ядра вперед-вверх из исходного положения, стоя левым боком в направлении толкания; то же, стоя спиной в направлении толкания. Толкание ядра с места из различных исходных положений. Толкание ядра со скачка с выделением различных элементов техники предварительного разгона. Толкание ядра со скачка в полной координации. Финальный разгон. Обучение технике финального усилия в толкании ядра.

Раздел 2. Вариативные предметные области

2.1. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1.1. «Баскетбол»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Тема 2.1.2. «Футбол»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами футбола.

Тема 2.1.3. « Бадминтон»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами бадминтона.

Тема 2.1.4. «Настольный теннис»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Тема 2.1.5. Подвижные игры: «Смена мест», «Старт с выбыванием», «Охотники за утками», «Удочка», Встречная эстафета, «Челнок»

Теория.

Практика. Подвижные игры на развитие скорости, ловкости.

2.3. 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.

2.4.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.

2.5. 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

В ходе обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

Предметные:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;

• овладение первоначальными умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Обучающиеся научатся:

• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

• выполнять строевые упражнения, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости;

• бегать по прямой, бегать приставными шагами, бегать с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх;

• бегать на короткие, средние и длинные дистанции;

• выполнять разновидности ходьбы;

• прыгать в длину с места и с разбега;

• выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники бега;

• прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»;

• метать мяч в цель и на дальность;

• играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для легкоатлетов.

Метапредметные:

• уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;

• уметь анализировать выполнение заданий и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

• уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учащихся, используя качественную оценку.

Личностные результаты:

• познавательный интерес к учебному материалу, изучаемому по Программе;

• ориентация на понимание причин успеха в деятельности;

• способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У обучающихся будут сформированы:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение сними общего языка и общих интересов.

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

Этапы образовательного процесса

Начало реализации программы	01.01.2023 г.
Продолжительность реализации программы	46 недель
Продолжительность занятий	1х45мин. для детей до 8 лет 6 раз в неделю 2х45 минут 3 раза в неделю
Промежуточная аттестация	Май 2023 г.
Итоговая аттестация	Декабрь 2024 г.
Окончание реализации программы	31.12.2024 г.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

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 отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

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

таблица №2

№ п/п	Месяц	Число	Коли-чество	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01		1 1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Страховка и самостраховка при занятиях. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.	Спортивный зал	Анкетирование
2	01		1	Основные виды подготовки юного спортсмена: нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. ОФП (Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах).	Спортивный зал	Опрос
3	01		1	Физическая культура и спорт в России: понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. ОФП (Упражнения для мышц рук и плечевого пояса).	Стадион	Опрос
4	01		1 1 0,5 0,5	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. ОФП (Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах). Бег на короткие дистанции. Техника выполнения высокого старта.	Стадион	Опрос
5	01		1 1	Бег на короткие дистанции. Техника выполнения высокого старта. ОФП (Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах).	Стадион	Зачет
6	01		0,5 0,5 1	ОФП (Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах). Бег на короткие дистанции. Техника выполнения высокого старта. Стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт.	Стадион	Зачет
7	01		1 1	ОФП (Упражнения для мышц рук и плечевого пояса). Подвижные спортивные игры.	Стадион	Зачет
8	01		1 1	ОФП (Упражнения для мышц ног и таза). Бег с остановками и с резким изменением направления.	Стадион	Тестирование
9	01		2	ОФП (Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки).	Стадион	Тестирование
10	01		1 1	Личная общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Бег с остановками и резким Изменением направления.	Стадион	Беседа
11	01		1 1	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	Стадион	Тестирование
12	01		1 1	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером. Бег с остановками и с резким изменением направления.	Стадион	Тестирование
13	01		1 1	ОФП (Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания). Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	Стадион	Контрольное занятие

14	02		1 1	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. ОФП (Упражнения для мышц и рук плечевого пояса).	Спортивный зал	Опрос
15	02		1 1	Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м	Спортивный зал	Тестирование
16	02		1 1	Понятие «спортивная тренировка». ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из и.п.: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).	Спортивный зал	Тестирование
17	02		1 1	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д. до 30 м). ОФП (Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки).	Стадион	Тестирование
18	02		1	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Техника разбега в сочетании с отталкиванием. ОФП (Упражнения с	Спортивный зал	Тестирование
19	02		1 1	ОФП (Упражнения для мышц туловища и шеи). Баскетбол.	Спортивный зал	Тестирование
20	02		1 1	Баскетбол. ОФП (Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении).	Спортивный зал	Тестирование
21	02		1 1	Настольный теннис. ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями).	Спортивный зал	Контрольное занятие
22	02		1	ОФП (Упражнения на снарядах, лазание по канату). Настольный теннис	Спортивный зал	Тестирование
23	02		1	ОФП (Упражнения для мышц туловища и шеи). Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
24	02		1 1	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах).	Спортивный зал	Контрольное занятие
25	02		1 1	ОФП (Упражнения для мышц ног и таза). Футбол.	Спортивный зал	Тестирование
26	03		1 1	ОФП (Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля. Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
27	03		1 1	ОФП (Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания). Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
28	03		1 1	ОФП (Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня). Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
29	03		1 1	ОФП (Упражнения со скакалкой). Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
30	03		1 1	ОФП (Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня). Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
31	03		1 1	«Челночный бег» на 5, 9, 10 м. «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	Спортивный зал	Тестирование
32	03		1 1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	Спортивный зал	Тестирование
33	03		1 1	ОФП (Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки). Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
34	03		1	ОФП (Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки). Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Тестирование

35	03		1	ОФП (Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	Спортивный зал	Тестирование
36	03		1 1	ОФП (Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	Спортивный зал	Тестирование
37	03		1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Подвижные игры с	Спортивный зал	Тестирование
38	03		1	ОФП (Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 х 20-30. Бег 60 м с низкого старта). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	Спортивный зал	Тестирование

39	03		1 1	ОФП (упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Подвижные спортивные игры.	Спортивны зал	Тестиров
40	04		1 1	ОФП (Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры)). Баскетбол.	Спортивны зал	Тестиров
41	04		1 1	ОФП (Мост с помощью партнера и самостоятельно Переворот в сторону с места и с разбега). Подвижные спортивные игры.	Спортивны зал	Тестиров
42	04		1 1	ОФП (Бег в чередовании с ходьбы до 200 м). Бег с остановками и с резким изменением направления.	Спортивный зал	Тестирование
43	04		1	ОФП (Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 мин.девочки	Спортивны й	Тестиров
44	04		1 1	ОФП (Бег или кросс до 500 м и до 1000 м). Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	Спортивный зал	Тестирование
45	04		1	ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками). Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	Спортивный зал	Опрос
46	04		1 1	ОФП (Упражнения на снарядах). «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Спортивный зал	Тестирование
47	04		1 1	Инфекционные болезни. Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Спортивный зал	Беседа Тестирование
48	04		1 1	«Челночный бег» на 5, 9, 10 м. ОФП (Упражнения для мышц ног и таза).	Спортивны й	Тестирование
49	04		1	Техника движения рук в беге. Бег. Бег с ускорениями до 40 м.	Спортивный зал	Тестирование
50	04		11	ОФП (Упражнения на снарядах, лазание по канату). «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Спортивны й	Тестирование
51	04		1	Техника движения рук в беге. Баскетбол.	Спортивны й	Тестирование
52	04		11	ОФП (Упражнения для мышц туловища и шеи). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед.		

53	05		1	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Настольный теннис.	Спортивны й	Тестирование

54	5		1	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах). Бег в колонну по одному по постоянно	Спортивный зал	Тестирование
55	05		1	ОФП (Упражнения на снарядах, лазание по канату). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Бег 60 м с низкого старта.	Спортивный	Тестирование
56	05		1 1	Метание малого мяча ОФП. (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но	Спортивный зал	Тестирование
57	05		1 1	ОФП (Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом). Метание малого мяча.	Спортивный зал	Тестирование
58	05		1 1	ОФП (Бег с остановками и с резким изменением направления.). Метание малого мяча.	Спортивный зал	Тестирование
59	05		1 1	ОФП (Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки). Метание малого мяча.	Спортивный зал	Тестирование
60	05		1 1	ОФП (Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки). Метание малого мяча.	Спортивный зал	Тестирование
61	05		1 1	ОФП (Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного	Спортивный зал	Тестирование
62	05		1	ОФП (Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении). Эстафетный бег с этапами до	Спортивный зал	Тестирование
63	05		1	ОФП (Упражнения на снарядах.) Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Спортивный	Зачет
64	05		1 1	ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками). Волейбол.	Спортивный	Зачет
65	05		1 1	ОФП (упражнения на снарядах). Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Спортивный зал	Тестирование
66	05		1	Эстафетный бег с этапами до 40 м. Волейбол.	Спортивный	Игра
67	05		1	ОФП (Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры)). Баскетбол.	Спортивный зал	Игра

68	06		1 1	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед.	Спортивный зал	Опрос
69	06		2	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.	Спортивный	Тестирование

70	06		1	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами). «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).	Спортивный зал	Тестирование

87	03		1	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Тестирование

71	02		1	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и	Спортивный зал	Тестирова-ние
72	02		1	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от	Спортивный зал	Тестирование
73	02		11	Бег с остановками и с резким изменением направления. Настольный теннис.	Спортивный зал	тестирование
74	02		1 1	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).	Спортивный зал	Контроль-ное занятие
75	02		1	ОФП (Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры)). Настольный теннис.	Спортивный зал	
76	02			Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Спортивный зал	Контрольное занятие

77	02		1	Бег с остановками и с резким изменением направления. Бег на короткие дистанции.	Спортивный зал	Тестирование
78	02		1	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером. Бег с остановками и с резким изменением направления.	Спортивный зал	Тестирование
79	03		11	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Спортивный зал	Тестирование
80	03		1	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах). Бег с остановками и резким изменением направления.	Спортивный зал	Зачет
81	03		2	«Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Спорт.зал	Тестирование
82	03		1	ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками).	Спортивный зал	Тестирование
83	03		1 1	Футбол. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящем мячом.	Спортивный зал	Тестирование
84	03		1	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящем мячом.Баскетбол.	Спортивный зал	Тестирование

88	03		1	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Контрольное занятие
87	03		1 1	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Тестирование
88	03		1	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Контрольное занятие
89	03		1	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Настольный теннис.	Спортивный зал	Тестирование
90	03		1	Метание малого мяча. Техника выполнения скрестного шага. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Тестирование
91	04		1	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами). Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Тестирование
92	04		2	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).	Спортивный зал	Тестирование
93	04		1	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Спортивный зал	Тестирование
94	04		1	Возникновение и развитие Олимпийского движения. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Стадион	Тестирование
95	04		2	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Стадион	Тестирование
96	04		1 1	Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся Зрительному сигналу. Баскетбол	Стадион	Контрольное занятие
97	04		1	ОФП (Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания). Ускорение, остановка, изменение направления, передвижения.	Стадион	Тестирование
98	04		1 1	ОФП (Упражнения на снарядах). Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.	Стадион	Тестирование
99	04		1 1	ОФП (упражнения со скакалкой). Бег в колонну по одному, по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.	Стадион	Тестирование
100	04		1 1	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения. Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу	Стадион	Тестирование
101	04		1 1	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями). Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.	Стадион	Тестирование
102	04		1	ОФП (Упражнения со скакалкой). Бег в колонну по	Стадион	Тестирование

			1	одному по постоянно меняющемуся зрительному сигн.		
103	04		1	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Стадион	Зачет
104	04		1 1	Метание ядра. ОФП (Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега).	Стадион	Опрос
105	05		1 1	Метание ядра. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Стадион	Тестирование
106	05		1 1	Метание ядра. Ускорение, остановка, Изменение направления передвижения.	Стадион	Зачет
107	05		1 1	ОФП (Бег в чередовании с ходьбой до 200 м). Бег медленный до 3 мин мальчики, до 2 минут девочки.	Стадион	Зачет
108	05		1 1	ОФП (Бег. Бег с ускорениями до 40 м).Бег или кросс до 500 м и до 1000 м	Стадион	Зачет
109	05		1 1	Метание ядра. подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Стадион	Зачет
110	05		1 1	Баскетбол. Бег с остановками и резким изменением направления.	Стадион	Игра
111	05		1	Метание ядра. Футбол.	Стадион	Игра
112	05		1	Метание ядра. Волейбол.	Стадион	Игра
113	05		2	Футбол.	Стадион	Игра
114	05		1	Метание ядра. Волейбол.	Стадион	Игра
115	05		1 1	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание.	Стадион	Тестирование
116	05		1 1	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Прыжки в длину с разбега	Стадион	Тестирование
117	05		1 1	ОФП (Эстафетный бег с этапами до 40 м). Баскетбол.	Стадион	Тестирование
118	06		1 1	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Бег с остановками и с резким изменением направления.	Стадион	Тестирование
119	06		1 1	ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками). Футбол.	Стадион	Тестирование
120	06		1	ОФП (Упражнения со скакалкой). Баскетбол.	Стадион	Тестирование
121	06		1 1	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Баскетбол	Стадион	Тестирование Игра
122	06		1	Баскетбол.	Стадион	Игра
123	06		1	Метание ядра. Футбол.	Стадион	Игра
124	06		1 1	Бег в колонну по одному по постоянно Меняющемуся зрительному сигналу. Баскетбол.	Стадион	Игра
125	06		2	Футбол.	Стадион	Игра
126	06		2	Футбол.	Стадион	Игра
127	06		2	Бадминтон	Стадион	Игра
128	06		1 1	Стартовый разгон и бег по дистанции. Волейбол.	Стадион	Тестирование Игра
129	06		1	Ускорение, остановка, изменение аправления передвижения. Подвижные спортивные игры.	Стадион	Тестирование
130	08		2	Футбол.	Стадион	Игра
131	08		2	Футбол.	Стадион	Игра
132	08		2	Бадминтон	Стадион	Игра
133	08		2	Бадминтон	Стадион	Игра
134	08		2	Бадминтон	Стадион	Игра
135	08		1	Бадминтон. Подвижные спортивные игры.	Стадион	Игра
136	08		2	Подвижные спортивные игры.	Стадион	Игра

137	08		2	Подвижные спортивные игры.	Стадион	Игра
138	08		2	Итоговое занятие	Стадион	Тестирование

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		
Рулетка	1	
Канат	1	
Гимнастические маты	10 шт.	
Стойки для прыжков в высоту	1 комплект.	
Гимнастическая скамейка	3 шт.	
Гимнастическая стенка	6 шт.	
Барьеры легкоатлетические	7 шт.	
Стартовые колодки	3 шт.	
Эстафетные палочки	2 шт.	
Гимнастические палки	15шт.	
Скакалки	20 шт.	
Гантели	20шт.	
Резиновые жгуты	15	
Секундомер	2	
Теннисные ракетки	6	
Теннисные мячи	10	
Мячи малые	10	
Мячи набивные	10	
Мячи волейбольные	2	
Мячи баскетбольные	2	
Мячи футбольные	2	
Ядро	8	
Воланчик для бадминтона	10	
Ракетки для бадминтона	5 комплектов	

Материально-техническое обеспечение.

Сведения о помещении, в котором будут проходить занятия- спортивный зал, стадион.

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

Личная аттестация обучающихся

Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими действиями в легкой атлетике.

Оценка результативности освоения программы обучающихся

Основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация. Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения обучающихся являются входная диагностика (изучение уровня физической подготовленности и мотивации к спортивной деятельности) и промежуточная диагностика.

Педагогический контроль:

- тестирование;
- тесты-практикумы;
- самоконтроль;

- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

Итоговая аттестация. Для определения результатов освоения образовательной программы проводится итоговая аттестация учащихся.

В зависимости от вида аттестации формы проведения могут быть следующие:

Для входного контроля: беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации: контрольные вопросы по теоретическому материалу и практические выполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации: итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование.

2.4.Оценочные материалы

Контрольные испытания по технике бега:

Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Техника бега на короткие и длинные дистанции.

Выполнение высокого и низкого стартов.

Тест спортивный

Девушки

Вид испытаний	Показатели	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 м	«5»	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
	«4»	6.5	6,3	6,1	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1	5.0
	«3»	7,0	7,0	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
	«2»	7.5	7,5	7,1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	6.0
Челночный бег 3х10 м	«5»	8,3	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
	«4»	8,7	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
	«3»	9,1	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
	«2»	9,5	9,2	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2	8,0	7,8
Бег 1000 м, с	«5»	7,30	6,00	5,25	5,11	4,58	4,48	4,39	4,31	4,23
	«4»	7,50	6,30	5,40	5,25	5,10	5,00	4,54	4,45	4,40
	«3»	8,10	6,50	6,00	5,50	5,40	5,20	5,15	5,00	4,50
	«2»	8,30	6,70	6,50	5,90	5,70	5,50	5,45	5,23	4,70
Подъем туловища лежа на спине за 30 с	«5»	10	14	16	18	20	22	24	26	28
	«4»	8	12	14	16	18	20	22	24	26
	«3»	6	10	12	14	16	18	20	22	24
	«2»	4	8	10	12	14	16	18	20	22
Прыжок в длину с места	«5»	140	170	180	190	200	210	220	230	235
	«4»	130	160	170	180	190	200	210	220	225
	«3»	120	150	160	170	180	190	200	210	215
	«2»	110	140	150	160	170	180	190	200	205

Юноши

Вид испытаний	Показатели	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 м	«5»	6,1	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
	«4»	6,6	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
	«3»	7,1	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
	«2»	7,6	7,2	7,1	6,8	6,5	6,2	5,9	5,7	5,5
Челночный бег 3х10 м	«5»	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
	«4»	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
	«3»	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
	«2»	9,1	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7
Бег 1000 м, с	«5»	7,00	5,10	4,40	4,28	4,16	4,03	3,57	3,44	3,36
	«4»	7,40	5,50	4,55	4,40	4,30	4,15	4,10	3,58	3,50
	«3»	8,20	6,20	5,10	4,52	4,45	4,30	4,25	4,15	4,00
	«2»	9,00	6,50	5,60	5,03	5,0	4,50	4,55	4,40	4,56
Подтягивание	«5»	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	«4»	3	4	6	8	10	12	14	16	18
	«3»	2	2	4	6	8	10	12	14	16
	«2»	1	1	2	4	6	8	10	12	14
Прыжок в длину с места	«5»	140	180	190	200	210	220	230	240	250
	«4»	120	170	180	190	200	210	220	230	240
	«3»	100	160	170	180	190	200	210	220	230
	«2»	90	150	160	170	180	190	200	210	220

Таблица подсчета баллов для оценки общей физической и специально физической подготовки

25 баллов	Высокий результат (В)
20 баллов	Выше среднего результат (ВС)
15 баллов	Средний результат (С)
10 баллов	Низкий результат (Н)

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в легкой атлетике.

Контроль подготовки проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

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.

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
2. Лебедева Татьяна
3. Чижова Надежда
4. Кирдяпкин Сергей
5. Болотников Петр
6. Ухов Иван

А) прыжки в высоту (2012г.)
Б) толкание ядра ((1972г.)
В) спортивная ходьба, 50км (2012г.)
Г) бег, 1500м, (1960г.)
Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)
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
Б) принимающий
В) главный тренер команды
Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

17.Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А) обычный
Б) сближенный
В) растянутый
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
Б) скоростно-силовые
В) скоростные
Г) координационные

20. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:

«согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фос-бери-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 — А) первая в истории Олимпийских игр чемпионка в беге на 3000м с препятствиями (2008г)

1. Брумель Валерий
2. Борзов Валерий — Б) обладатель Премии Принца Астурийского (1991г)
3. Мельник Фаина — В) трехкратная олимпийская чемпионка (бег на 800 и 1500 метров)
4. Бубка Сергей — Г) двукратная олимпийская чемпионка (прыжки с шестом)

5. Казанкина Татьяна Д) первый олимпийский чемпион среди советских легкоатлетов (Мельбурн, 1956г.)
6. Исинбаева Елена
7. Самитова-Галкина Гульнара Е) обладатель высших наград Золотой каравеллы Колумба 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 обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесный. В основу этого метода положено слово, как источник информации. Поэтому для изучения материала в тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Сенсорный (наглядный) метод подразделяется на иллюстрационный и демонстрационный, могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;
- посещения соревнований.

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода - сопоставление сил, обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Методы воспитания - это способы педагогического воздействия на личность спортсмена, его сознание, чувства и поведение. Они применяются тренером и коллективом для того, чтобы сформировать понятия, убеждения, чувства и привычки поведения.

Методы воспитания делятся на группы:

- *формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);*
- *формирование общественного поведения;*
- *использование положительного примера;*
- *стимулирование положительных действий (поощрение);*
- *предупреждение и осуждение отрицательных действий.*

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу

над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером.

Успешность воспитание спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учиться жить. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими учащимися.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Очень сложно работать с теми учащимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению детей. Также нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику спортсмена. Поэтому каждый тренер-преподаватель старается найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач деятельности тренера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий.

На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия. Внимание дисциплинированности тренер-преподаватель уделяет уже с первых занятий. Строгое соблюдение организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это обращает внимание тренера.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается

всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия; торжественное начало и окончание спортивных соревнований.

Формы организации учебного занятия: Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

При выборе метода изложения материала учитывается индивидуальный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое	Форма подведения итогов
1	Вид спорта «Легкая атлетика»	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Фомин В.С. Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М,	Контрольные испытания тестирование в начале и в конце года)
3	Бег на короткие дистанции	Групповые учебнотренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского	Зачет
4	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	Групповые учебно-тренировочные и теоретические	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой	Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.	Зачет

5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание	Групповые учебно-тренировочные и теоретические	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой	Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г. Барьеры	Зачет
6	Метание малого мяча	Групповые учебно-тренировочные и теоретические	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-	Тестирование
7	Метание ядра	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Особенности обучения толканию ядра для ЛИН (из опыта работы). Методическая разработка / Н.В.Авдеева - Мичуринск: МБОУ ДО ДЮСШ, 2019. - 10 с.	Зачет
8	Подвижные игры с элементами легкой	Групповые учебно-тренировочные и теоретические	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой	Мячи, скакалки.	Учебные игры
	Участие в соревнованиях	Участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых	Соревновательный метод	Правила соревнований по легкой атлетике.	Зачет
		Инструкторская и судейская практика	Практический метод	В.И. Лыхов «Судейство соревнований по легкой атлетике»	Зачет

Педагогические принципы обучения и тренировки.

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию;
- тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и

каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности - это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

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:_____

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.

Работа с родителями

При реализации данной программы предусмотрено тесное взаимодействие с родителями, в ходе которого используются традиционные формы:

-*родительское собрание;*

-*индивидуальные консультации;*

- *беседы.*

Родительское собрание - это возможность демонстрации достигнутых ребенком успехов. Тематика и методика собрания учитывают возрастные особенности учащихся, уровень образованности и заинтересованности родителей, цели и задачи воспитания, стоящие перед спортивной школой.

Сотрудничество семьи и школы выражается также в том, что родители вникают в дела группы, в его жизнь. Очень помогают в работе с родителями протоколы контрольных тренировок и соревнований, где можно отследить рост спортивных результатов или спад тренировочного процесса.

Индивидуальные консультации особенно необходимы, когда тренер-преподаватель набирает группу. Готовясь к консультации, определятся ряд вопросов, ответы на которые помогут планированию воспитательной работы с группой. Тренер-преподаватель дает возможность родителям рассказать ему все то, что поможет в профессиональной работе с ребенком:

-*особенности здоровья ребенка;*

-*его увлечения, интересы;*

-*предпочтения в общении в семье;*

-*поведенческие реакции;*

-*особенности характера;*

-*мотивация к занятиям;*

-*моральные ценности семьи.*

Беседа - это всегда общение людей, передача друг другу словесных сообщений, обмен мыслями и чувствами. Это один из способов взаимодействия с родителями. Она широко используется в практике педагогики.

2.6 Список литературы.

Для педагогов:

1. Алехина С. В., Ананьев И. В. Инклюзивное образование: практика, исследования, методология: Со. материалов II Международной научно-практической конференции Отв. ред. Алехина С. В. М.: МГПГГУ 2013.
2. Антонюк С. Д., Астахов Д. Н., Князев М. В. Реализация игровых методик в работе с детьми-инвалидами при индивидуальной и малогрупповой форме организации оздоровительно-коррекционных занятий // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3. С. 73-74.
3. Включение детей с ограниченными возможностями здоровья в программы дополнительного образования:Методические рекомендации под ред. А.Ю. Шеманова. М. 2012.
4. Горшкова Т.А., Шевченко С.М., Пачурин Г.В. Дополнительное образование детей с ограниченными возможностями здоровья Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2015. № 12-8. С. 1491-

1496: URL: https://applied- research.ru/ru/article/view?id=8180 (дата обращения: 07.04.2021).

5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсеева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2009. 296 с.
6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений.
7. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДШОР- М.: Советский спорт, 2003.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010г.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003.
12. Письмо Минобрнауки от 29.03.2016 № вк-641 09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ. Способствующих социальнопсихологической реабилитации,профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
13. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М. 2011г.
14. «Правила и судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2015 г.
15. Фомин В.С., Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010 г.

Для родителей:

1. Веневцев С.И., «Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта». - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с.
2. Зеличенка В. Будущее молодежной легкой атлетики. Терра-Спорт, 2004.
3. Селиванова С. Бег для здоровья. Диля, 2008.
4. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительными развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. / Под ред. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001.
5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2003, 464 с.

Для обучающихся:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. - М.: Знание, 1990.
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. - М.: Знание, 1990.

3. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах. Спорт, 2008г.

Зеличенок В.К. Детская легкая атлетика ИААФ. Терра-С

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=120D313032323330333532343635 30, 1.2.643.100.3=120B303033353039303533303 0, 1.2.643.100.4=120A323332373030373333930, 1.2.643.3.131.1.1=120C323332373031353833363438, 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 10:39:23 +03'00'