

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «ДЮСШ №2»)**

пер. Родинский, 69, г. Тобольск, Тюменская обл., 626150 тел/факс: 8(3456) 25-97-94, 25-20-45 e-mail: sport_tobolsk@mail.ru

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДЮСШ №2»
С.В.Зайцева
Приказ № 44-о от 08.09.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

модуль ознакомительный

направленность: физкультурно-спортивная

уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 6 - 8 лет

Нормативный срок освоения модуля: 1 месяц (8 часов)

Авторы-составители:

Завьялова Наталья Львовна,
тренер-преподаватель
Андроняк Ольга Владимировна,
методист

Рецензенты:

Злыгостев О.В., к.п.н., тренер-
преподаватель высшей
квалификационной категории
Майорова О.А., заместитель
директора по УВР

Тобольск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	11
1.1. Учебно-тематический план	11
1.2. Содержание учебно-тематического плана	14
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	17
2.1. Планируемые результаты	17
2.2. Система контроля и зачетные требования	18
2.3. Оценочные материалы	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Методическое обеспечение	20
3.2. Календарный учебный график	20
3.3. Материально-технические условия	24
3.4. Требования техники безопасности	25
3.5. Кадровое обеспечение	26
3.6. Информационное обеспечение	27
ПРИЛОЖЕНИЯ	29

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию циклических видов спорта, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «лёгкая атлетика».

Нормативной базой для разработки Программы является:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы по содержанию - физкультурно–спортивная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая; по времени реализации - краткосрочная.

Актуальность данной программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования легкоатлетических упражнений для всестороннего развития детей, укрепления здоровья, воспитания морально-волевых качеств, трудолюбия. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, входит в программу летних Олимпийских игр. В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов. Занятия в рамках данной программы помогут детям попробовать себя в виде спорта «лёгкая атлетика» и определиться с выбором для дальнейших регулярных занятий в спортивной школе.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей 6-8 лет со спецификой циклических видов спорта, способствует гармоничному развитию основных физических качеств: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, а также совершенствованию жизненно важных двигательных навыков – ходьбы, бега. Занятия имеют оздоровительную направленность, способствуют развитию волевых качеств личности, повышению работоспособности детей. По завершении ознакомительного модуля обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию, могут продолжить занятия по программе в основной группе стартового модуля при наличии свободных мест. По завершении стартового модуля программы обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию и

достигшие 8-летнего возраста, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по программе базового уровня.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что у детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические и личностные качества. При ознакомлении с видом спорта используется игровой метод. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития и укрепления мышечной системы, дыхательной мускулатуры, развития координации движений и навыков владения телом. В этом возрасте обучение новым видам движений происходит успешно и приносит детям радость и удовольствие, особенно, если занятия проходят в подвижной игровой форме. Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития детей, укрепить здоровье и привить спортивный образ жизни.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством формирования у детей комплекса физкультурно-спортивных знаний, умений владеть жизненно важными двигательными действиями, развитие интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи программы:

1) развивающие:

- содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, выносливости, быстроты, координационных способностей;
- развивать задатки и склонности к различным видам спорта;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

2) образовательные:

- формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;

- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения циклических видов спорта;
- обучить элементам техники лёгкой атлетики;
- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;

3) воспитательные:

- воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;
- формировать навыки организации самостоятельной работы;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность, уверенность в себе.

Адресат программы: ознакомительный модуль предназначен для детей

6 – 8 лет.

Характеристика контингента. У 6-летних детей наблюдается бурный рост тела в длину. Ребенок теряет избыточную округлость, у него интенсивно растут скелет и мускулатура, усиливается процесс окостенения, начинается формирование и окостенение грудной клетки и позвоночника. Быстрый скачкообразный рост приводит к несоответствию структуры и функции органов и систем, что делает организм шестилетнего ребенка чрезвычайно податливым к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе к ограничению двигательной активности, статическим нагрузкам, психическому напряжению. Поэтому актуально включение в программу разнообразных форм и средств физического воспитания, обеспечивающих высокий уровень двигательной активности.

В возрасте 6-8 лет значительно увеличиваются, в сравнении с детьми 4-5 лет, резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Сердечно-сосудистая система 6-летнего

ребенка способна удовлетворить потребность организма при выполнении нагрузок на выносливость мощностью 60-70% от максимальной, поэтому в данном возрасте для развития выносливости эффективны циклически повторяющиеся комплексы физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах и других упражнений циклического характера.

Показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе средств, методов и применяемых физических нагрузок. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий, закладывает фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья занимающихся;

2) прикладная направленность — знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;

3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;

2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей занимающихся, которые совпадают с целями обучения;

3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;

4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;

5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Приемы и методы обучения:

- словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;
- наглядные: непосредственный и опосредованный показ;
- практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные и подвижные игры.

Объем программы – 8 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 месяц.

Уровень освоения программы – стартовый, ознакомительный.

Форма обучения – очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по лёгкой атлетике.

Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 15 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются в соответствии с утвержденным расписанием либо индивидуально в свободном режиме. В расписании занятий возможны изменения.

Формы организации тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами (развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений) и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Режим занятий. Ознакомительный модуль программы рассчитан на 4 учебных недели. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы занимающиеся должны:

знать:

- виды и способы выполнения упражнений для развития основных физических качеств;
- правила безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице;
- базовые элементы техники лёгкой атлетики в видах: бег, прыжки.

уметь:

- технически грамотно выполнять двигательные действия и базовые физические упражнения вида спорта «Лёгкая атлетика» и общей физической культуры;
- бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

По итогам реализации ознакомительного модуля программы дети готовы к освоению программы стартового уровня, по итогам освоения стартового модуля – к освоению программы базового уровня по легкой атлетике в спортивной школе.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств. Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации в легкой атлетике на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Ознакомительный модуль является автономной частью программы, вводит обучающихся в мир легкой атлетики, включает в себя основные сведения о виде спорта «легкая атлетика», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, базовым элементам техники лёгкой атлетики.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений их практического применения в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, лёгкой атлетики; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви легкоатлета, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях;

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов циклических видов спорта;

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике бега и прыжков в лёгкой атлетике.

1.1. Учебно-тематический план

Тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебно-тематическим планом, рассчитанным на 4 недели на ознакомительном уровне. Учебно-тематический план предусматривает теоретические и практические тренировочные занятия по общефизической подготовке, технико-тактической подготовке, другим видам спорта и подвижным играм, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебно-тематическом плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста воспитанников и их

возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники бега на короткие и средние дистанции с высокого и низкого старта.

Таблица 1.

Учебно-тематический план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практик		Всего	Теория	Практик	
	Количество часов в неделю	2							
	Количество занятий в неделю	2							
Раздел 1. Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях									
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и в спортивном зале	0,25	0,25	-	Проверочная беседа	0,25	0,25	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
2.	Закаливание, режим дня. Гигиенические требования к одежде и обуви	0,25	0,25	-		0,25	0,25	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1,75	0,15	1,6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	1,75	0,15	1,6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
2.2.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой бега и прыжков	1	0,15	0,85		1	0,15	0,85	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
2.3.	Подвижные игры и эстафеты	0,75		0,75	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил	0,75		0,75	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил
Раздел 3. Техническая подготовка									
3.1.	Обучение технике бега на короткие дистанции	1	0,1	0,9	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	1	0,1	0,9	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения (имитация) онлайн (ZOOM)
3.2.	Обучение технике бега на средние дистанции	1	0,1	0,9		1	0,1	0,9	
3.3.	Обучение технике прыжков в длину с места	1	0,1	0,9		1	0,1	0,9	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Соревнования с элементами техники бега и прыжков	1	-	1	Соревнования	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений онлайн
	Итого:	8	1,1	6,9		8	1,1	6,9	

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

1.2. Содержание учебно-тематического плана

Весь программный материал подобран с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

Раздел 1. Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и в спортивном зале.

Требования техники безопасности на тренировочном занятии в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.

1.2. Закаливание, режим дня. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Режим дня спортсмена. Уход за спортивной одеждой.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Основные средства общей физической подготовки.

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Общеразвивающие упражнения без предметов (сгибания и разгибания рук, рывки, наклоны, повороты, вращения туловища, поднятие и опускание ног в положении лежа, круговые движения ногами, поднятие и опускание туловища, махи ногами, приседания, выпады). Ходьба и бег с заданиями. Упражнения для развития ловкости, быстроты реакции. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скорости. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

2.2. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой бега и прыжков

Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Упражнения и игры,

подготавливающие к обучению базовой технике работы рук. Подготавливающие упражнения для обучения технике работы ног. Специально-беговые упражнения на месте и в движении.

2.3. Подвижные игры

Очный формат

Игры с бегом: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Третий лишний», «Бег с мячом», «День и ночь», «Смена лидеров», «Круговорот», «Кто меньше», «Эстафета преследования», «Два Мороза», «Воробьи и вороны», «Вызов по имени».

Игры с прыжками: «Воробьи», «Зайцы в огороде», «Кто дальше», «Ножницы», «Поворот кругом», «Кенгуру», «Кто дольше на одной ноге».

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Игры с прыжками: «Кто дальше», «Ножницы», «Поворот кругом», «Кенгуру», «Кто дольше на одной ноге».

Игры для развития ловкости, быстроты реакции, скоростных качеств: «Зебра», «Раз – хлопок, два – хлопок», «Катаем колобок», «Пингвины».

Раздел 3. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Краткая характеристика техники базовых видов легкой атлетики. Техника бега и прыжков с места.

Основные понятия о видах легкой атлетики. Техника высокого старта, стартового разгона. Беговой шаг. Беговые дистанции. Типичные ошибки при освоении техники бега. Техника финиширования.

Практические занятия

Очный формат

3.1. Обучение технике бега на короткие дистанции

Техника выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» при изучении высокого старта. Постановка стопы и положение кисти руки. Стартовый разбег. Беговой шаг. Техника бега по прямой. Финиширование.

3.2. Обучение технике бега на средние дистанции

Постановка стопы и положение кисти руки. Стартовый разбег. Беговой шаг. Техника бега по прямой и повороту. Бег с постоянной и переменной скоростью. Финиширование.

3.3. Обучение технике прыжков в длину с места

Исходное положение для прыжка в длину с места. Отталкивание. Фаза полета и приземление.

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Имитационные упражнения для изучения техники высокого старта. Специально-беговые упражнения на месте для изучения техники стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с места.

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Соревнования с элементами техники бега и прыжков

Очный формат

Эстафета с демонстрацией элементов техники бега и прыжков.

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Выполнение упражнений, демонстрирующих технику бега. Прыжки в длину с места.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1. Планируемые результаты

В результате изучения ознакомительного модуля обучающиеся приобретут следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

в области *«Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях»*:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке легкоатлета;
- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области *«Общая физическая подготовка»*:

- освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений;
- умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр;

в области *«Техническая подготовка»*:

- овладение элементами техники бега на короткие дистанции с высокого старта, техники прыжков в длину с места.

По окончании ознакомительного модуля не менее 20% обучающихся перейдут для дальнейшего обучения на стартовый модуль с февраля 2021 года.

2.2. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития занимающихся используются следующие виды контроля:

- текущий;
- итоговый.

Текущий контроль проводится тренером на каждом занятии, итоговый - по итогам освоения программы.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа, контрольные упражнения, соревнования;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

Текущий контроль освоения ознакомительного модуля осуществляется в форме педагогического наблюдения, беседы, итоговый контроль проводится в форме итогового (открытого) занятия.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

**Контрольные упражнения (тесты)
при очной форме обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с не менее 17 раз)	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Бег 30 м со старта (не более 6,9 с)	Бег 30 м со старта (не более 7,1 с)
	Бег 500 м, мин, с (не более 2,45)	Бег 500 м, мин, с (не более 2,55)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Таблица 3

**Контрольные упражнения (тесты)
при очной форме обучения**

с использованием дистанционных технологий

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с не менее 17 раз)	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Выполнение техники высокого старта и стартового разбега (демонстрация)	

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Методическое обеспечение

Методические разработки:

- Методика обучения бегу с высокого и низкого старта, бегу на короткие дистанции (приложение 1).
- Упражнения и игры для обучения технике бега (приложение 2).

Методические пособия и дидактический материал:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др./ под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2016.
2. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Бег на средние и длинные дистанции: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорус. гос. университет физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2013.
4. Бег на короткие дистанции: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорус. гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2015.
5. Информационный стенд «Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике».
6. Карточки-задания для развития двигательных качеств.
7. Карточки-задания для выполнения и запоминания технических элементов бега.

Для организации дистанционного обучения:

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom.
Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

3.2. Календарный учебный график

При реализации ознакомительного модуля продолжительность учебных занятий составляет 1 месяц, количество учебных недель – 4,

количество учебных занятий – 8, количество занятий в неделю - 2 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 4.

Таблица 4

Календарный учебный график ознакомительного модуля

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	02.11.2020 16 ³⁰ - 17 ¹⁰	Изучение техники высокого старта. Развитие быстроты	Постановка стопы и положение кисти руки. Техника выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег с ускорением с высокого старта. Высокий старт 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров»	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение
			Упражнения для обучения технике высокого старта. Упражнения для развития быстроты	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
2.	09.11.2020 16 ³⁰ - 17 ¹⁰	Изучение техники бега на короткие дистанции. Развитие ловкости, координации	Постановка стопы и положение кисти руки. Стартовый разбег. Беговой шаг. Техника бега по прямой. Игры «Воробы и вороны», «Бег с мячом»	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение
			Специально-беговые упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции. Упражнения для развития ловкости, координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
3.	11.11.2020 16 ³⁰ - 17 ¹⁰	Изучение техники бега на средние дистанции. Развитие силы	Специально-беговые упражнения. Обучение технике бега по прямой и повороту. Бег по дистанции. Финиширование. Игры: «Мяч капитану», «Третий лишний»	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение
			Специально-беговые упражнения для обучения технике бега на средние дистанции. Упражнения для развития силовых способностей	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
4.	16.11.2020 16 ³⁰ - 17 ¹⁰	Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции. Развитие выносливости	Бег 30, 60, 500 м с высокого старта. Бег с постоянной и переменной скоростью. Игры: «Смена лидеров», «Эстафета преследования». Упражнения для развития выносливости	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение
			Специально-беговые упражнения для закрепления техники бега на средние дистанции. Упражнения для развития выносливости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
5.	18.11.2020 16 ³⁰ - 17 ¹⁰	Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести	Упражнения для обучения технике прыжков в длину с места. Игры: «Воробьи», «Зайцы в огороде». Упражнения для развития прыгучести	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по ОФП
			Упражнения для обучения технике прыжков в длину с места. Игры: «Кто дальше», «Ножницы». Упражнения для развития прыгучести	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по ОФП онлайн
6.	23.11.2020 16 ³⁰ - 17 ¹⁰	Закрепление техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей	Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры: «Кто дальше», «Ножницы», «Поворот кругом». Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
7.	25.11.2020 16 ³⁰ - 17 ¹⁰	Закрепление изученной техники бега и прыжков. Развитие координационных способностей	Бег по дистанции 30, 60, 500 м. Бег с изменением скорости. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места. Игры: «Круговорот», «Кто меньше», «Два Мороза». Упражнения для развития координации	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Проверочная беседа по изученному теоретическому материалу

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
			Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры: «Кто дальше», «Ножницы», «Поворот кругом». Упражнения для развития координационных способностей	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Проверочная беседа онлайн
8.	30.11.2020 16 ³⁰ - 17 ¹⁰	Соревнования с элементами техники бега и прыжков	Эстафета с демонстрацией элементов техники бега и прыжков.	Очная	Открытое занятие, стадион «Тобол», пер.Рощинский, 69	1	Соревнования
			Выполнение упражнений, демонстрирующих технику бега. Прыжки в длину с места.	Очная с использованием дистанционных технологий	Занятие онлайн		Контрольные упражнения по технике бега и прыжков

3.3. Материально-технические условия

Место проведения тренировочных занятий по программе:

— спортивный зал СК «Тобол».

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 5.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Скакалка гимнастическая	шт.	15
2.	Барьер низкий	шт.	10
3.	Конусы	шт.	10
4.	Коврик с разметкой	шт.	2
5.	Рулетка	шт.	1
6.	Манишки для соревнований двухсторонние	шт.	15
7.	Обруч гимнастический	шт.	10
8.	Мяч набивной 1 кг	шт.	8

3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении;
- травмы при выполнении приемов без поддержки (страховки);
- выполнение упражнений без разминки.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Надеть спортивную форму и обувь.

2.2. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Начинать тренировку только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.3. Не покидать зал во время тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

3.4. Не выполнять прыжки на неровном, мокром или скользком покрытии, не приземляться при прыжках на руки.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

4.1. При ухудшении самочувствия прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.5. Кадровое обеспечение

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по программе (согласно профессиональному стандарту «Тренер», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. № 193н):

- среднее профессиональное, либо высшее образование в области физической культуры и спорта;

- допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

3.6. Информационное обеспечение

Список литературы

1. Бег на короткие дистанции: пособие / В.В. Мехрикадзе [и др.]; Белорус. гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2015.
2. Бег на средние и длинные дистанции: пособие / В.В. Мехрикадзе [и др.]; Белорус. гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2013.
3. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Зеличенка. — М.: Человек, 2013.
4. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — М.: Спорт, 2016.
5. Детская легкая атлетика: Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. — М.: Терра-Спорт, 2002.
6. Евгениев А.А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции: учеб.-метод. пособие/ А.А. Евгеньев, Н.В. Колесников, Е.Г. Шубин — СПб.: ГУАП, 2016.
7. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. руководство для тренера / С.А. Локтев. — М.: Советский спорт, 2007.

8. Никитушкин В.Г. Подготовка юных бегунов/ В.Г. Никитушкин, Г.Н. Максименко, Ф.П. Суслов. — Киев, 1988.
9. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. — М.: Советский спорт, 2004.
10. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А. И. Полунин. — М.: Советский спорт, 2003.
11. Попов В.Б. Легкая атлетика для юношества: учеб.-метод, пособие для тренеров ДЮСШ, СДЮШОР, УОР/В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н.Германов. — М.; Воронеж, 1999.
12. Пудов Н.И. Советы бегунам: пособие / Н.И. Пудов. — М.: ФиС, 1983.
13. Романов Н.С. Бегайте быстрее, дольше и без травм / Н. Романов при уч. К. Брунгардта; пер. с англ. М. Бобровой. — М., 2015.
14. Сидорова Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учеб, пособие для высш.учеб.зав. /Е.И. Сидорова, О.О.Николаева. — Красноярск: СФУ, 2016.
15. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Г.В. Грецов, С.Е.Войнова, А.А. Германова и др./ под ред. Г.В. Грецова, А.Б.Янковского. — М.: Академия, 2016.

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru
3. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru>
4. Федерация лёгкой атлетики России. Режим доступа: <http://rusathletics.info/>.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика обучения бегу с высокого и низкого старта, бегу на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции

Низкий старт

Техника низкого старта

Выполнение команды «На старт!»



По команде «На старт!»:

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!»



По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;

- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»



По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

Ошибки, допускаемые при низком старте



Голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша – спина прогибается.



Руки не выпрямлены – центр тяжести слишком сдвинут назад.



Руки опираются не отвесно, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад.



Спина прогибается.



Бегун «сидит», слишком отклонив туловище назад, руки упираются наискось.



Таз поднят очень высоко – ноги уже почти выпрямлены.



Бегун слишком сильно опирается на руки, которые к тому же расположены не отвесно.



Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение.



Маховая нога поднимается чрезмерно высоко.



Обе руки слишком отводятся назад.

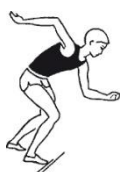
Высокий старт

Техника высокого старта

Техника выполнения команды «На старт!»:



- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.



Техника выполнения команды «Внимание!»

- наклонить туловище вперед под углом 45°;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:



- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.

Бег по дистанции

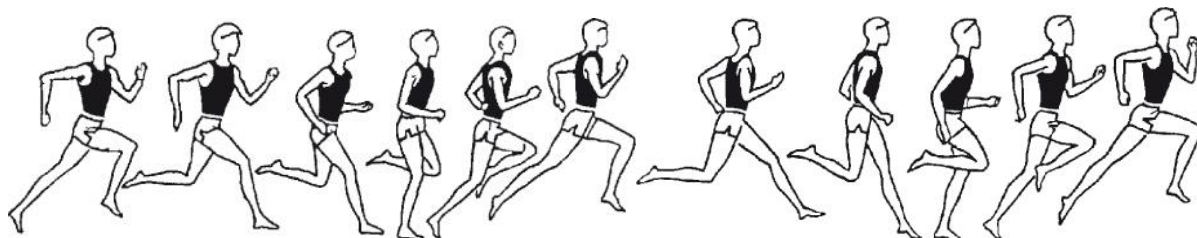
Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок



Положение кисти при беге



Один беговой шаг на короткой дистанции



Техника бега на короткие дистанции:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;
- бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;
- нога касается дорожки передней частью стопы;
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;
- стопы ставятся по прямой линии;

- не следует выбрасывать стопы далеко вперед;
- во время бега руки согнуты в локтях;
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.

В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.

Финиш

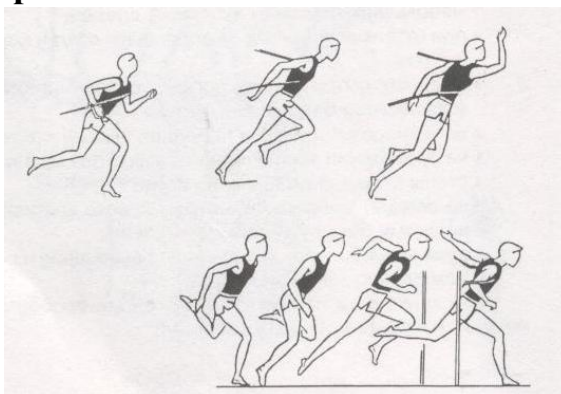
Финиш включает в себя усилие для сохранения максимальной скорости бега к концу дистанции. Бегун на последних метрах наклоняет туловище вперед к ленточке; выполняет бросок в момент последнего шага, когда нога опирается о землю, а не находится в воздухе.

После бега на короткие дистанции не рекомендуется сразу останавливаться или садиться. Следует в течение нескольких минут продолжать расслабляющий бег или ходьбу.

Финиширование



Бросок на финишный створ



Упражнения и игры для обучения технике бега

Игры при обучении бегу на короткие дистанции

Бег с мячом

Место проведения: игровая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: большой или маленький мяч.

Основная цель – научить технике бега по дистанции.

Организация. Чертят дугу, позади которой размещаются две или более команды игроков. Команды выстраиваются в колонну по одному. Назначают двух ведущих. Один занимает место за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди. Расстояние между ведущими зависит от возраста и уровня подготовленности учеников.

Проведение. По сигналу тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д.

Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

«День» и «Ночь»

Место проведения: беговая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки для разметки площадки.

Основная цель – развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты.

Организация. На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

Проведение. Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь».

Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Примечание. Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

Бег по прямой из различных положений

Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, быстроты.

Организация. Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15–20 м 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.

Бег по линиям

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки места проведения игры.

Основная цель – развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег.

Организация. 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.

Проведение. 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, в свою очередь, 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.

Челночный бег

Место проведения: беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собой, освоение техники старта, развитие быстроты.

Организация. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Класс делится на две команды, каждая команда – тоже на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной.

Всем игрокам присваивают одинаковые номера: одной половине команды – четные, другой – нечетные.

Проведение. 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.

Подвижные игры в спортивном зале

«Бег за мячом» (рис. 1)

Как показано на рисунке, в зале в 5 м от стены белой тесьмой выложена дуга, которая является стартовой линией. Позади нее слева и справа от центра зала размещаются две команды по 5–6 игроков в каждой. Игроки, выделенные для участия в беге, становятся позади дуги, выдерживая интервал 1,5–2 м. Под баскетбольными щитами располагаются два ученика — А-1 и А-2, мяч в руках А-1. По сигналу учителя А-1 передает мяч А-2, катя его по полу. Игроки обеих команд бегут за мячом, стараясь первыми коснуться его и принести своей команде очко. Выигрывает команда, набравшая в ходе игры наибольшее число очков.

«Зайцы и кролики» (рис. 2)

Класс делится на две команды — «зайцев» и «кроликов», которые строятся через одного (вперемежку) в колонну по продольной оси зала лицом к учителю, ведущему игру. Слева и справа от команд на линиях А и В разложены различные предметы (кубики, мячи, кегли), которых по количеству вдвое меньше, чем участников игры. По заранее обусловленному сигналу участники обеих команд бегут к соответствующей линии и

стараятся первыми овладеть расположенными там предметами и принести команде 1 очко за каждый предмет. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«Бег с преследованием» (рис. 3)

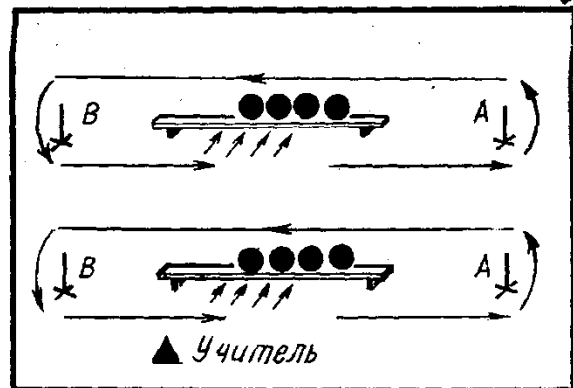
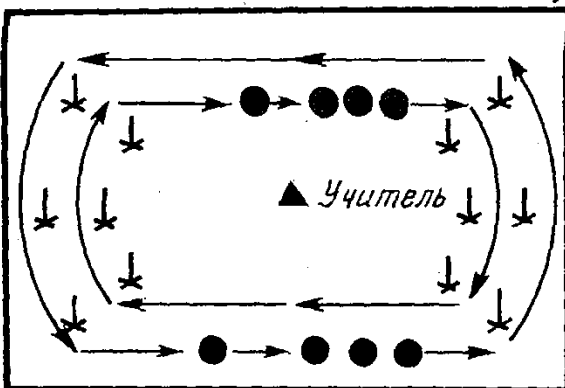
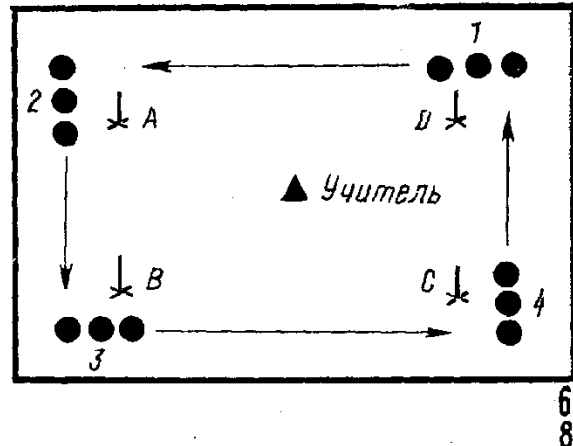
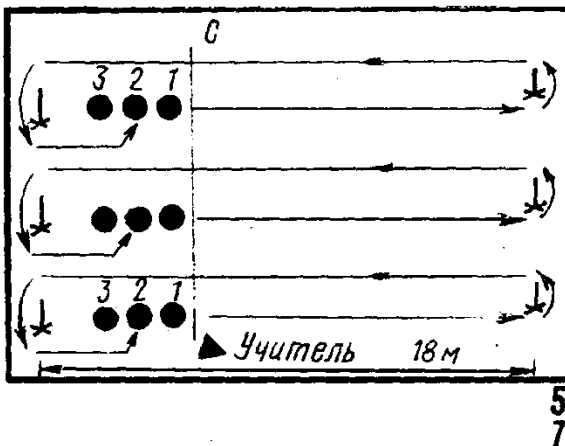
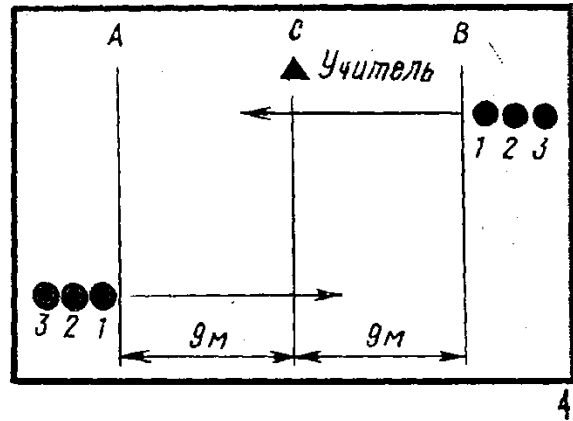
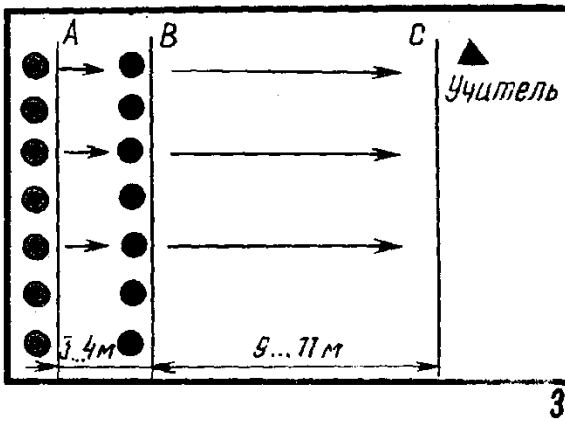
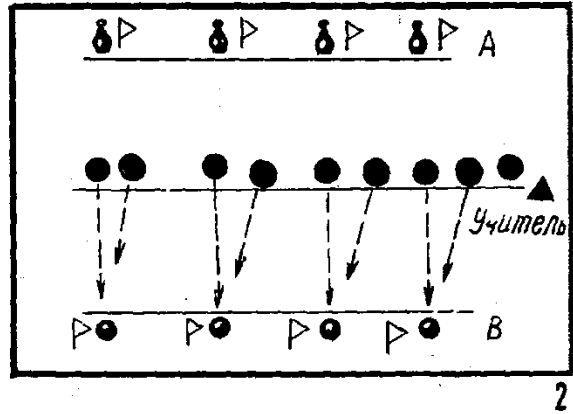
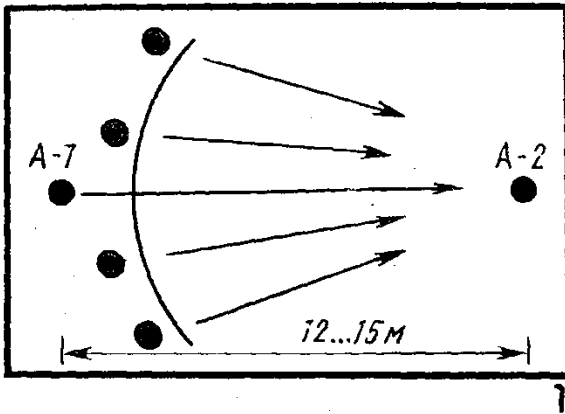
В игре участвуют две команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта А и В, находящихся на расстоянии 3—4 м одна от другой. Линия финиша С находится на расстоянии 9—11 м от линии В. По сигналу учителя «Внимание!» игроки, находящиеся на линиях А и В, принимают одинаковое исходное положение — упор присев, упор лежа, сидя, высокий старт и т. п. По сигналу «Марш!» обе команды одновременно * начинают бег, причем каждый из бегунов команды А старается догнать бегущего впереди соперника и осалить его до того, как он пересечет финишную линию С. За каждого осаленного игрока команда преследователей получает 1 очко. При проведении следующего забега команды меняются ролями.

«Встречный бег» (рис. 4)

Две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. Линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линий А и В. По сигналу первые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 очко. После подсчета очков, полученных каждой командой, определяется команда-победительница.

«Скоростная эстафета» (рис. 5)

В эстафете участвуют три команды, построившиеся в колонны по одному на линии старта С. По сигналу педагога первые номера бегут с максимальной скоростью к противоположной стене зала. Обогнув первую стойку, они возвращаются назад и, обогнув вторую стойку, передают эстафету следующим участникам, а сами встают в конец своих команд. Вариант: девочки бегут по одному разу, мальчики — по два раза подряд.



Игры в занятиях с бегунами

Ниже приводится несколько игр из числа тех, которые содействуют развитию быстроты бега, умению правильно брать старт и выполнять финишный рывок.

1. «Встречные старты» (рис. 11)

Игроки распределяются по двум командам, каждая из которых, в свою очередь, делится пополам на две встречные колонны. Первые игроки в колоннах принимают положение низкого старта. Между колоннами с каждой стороны стоит помощник судьи. По сигналу первые номера устремляются вперед. Как только они достигнут второй половины своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт. Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый оказавшийся впереди нее принимает положение низкого старта для последующего бега. Встречная эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернутся на исходные позиции. За каждый фальстарт у команды снимается 1 очко из числа тех 20, которые даются командам перед началом игры. Команда, раньше закончившая эстафету, получает 2 премиальных очка. Игру можно усложнить, протянув перед стартующими веревочку, под которой игроки должны пробегать в ходе стартового разгона.

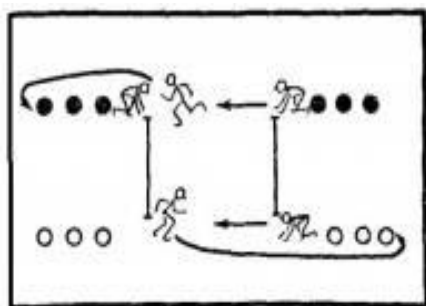


Рис. 11

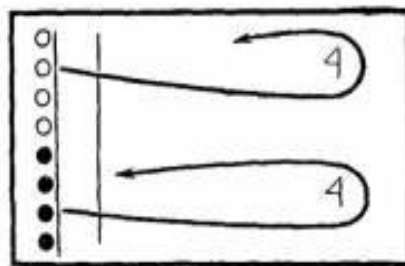


Рис. 12.

2. Эстафета с вызовом игроков (рис. 12)

Игроки строятся в колонны (если много участников) или в две рядом стоящие шеренги и рассчитываются по порядку. Перед каждой командой проводят линию старта, а в дальнем конце площадки ставят ориентиры (набивные мячи, флажки, булавы). В 6—10 шагах от стартовой линии

проводят линию «финиша». Руководитель, стоя сбоку, называет номер. Игроки, имеющие его, устремляются вперед, оббегают ориентиры и стараются как можно скорее пересечь линию финиша. Тот, кому это удалось, приносит своей команде 2 очка, за 2-е место присуждается 1 очко, за 3-е — 0 очков. Руководитель вызывает игроков в любой последовательности, что обеспечивает их постоянную готовность к старту.

3. «Будь лидером»

Игроки парами идут (бегут) по площадке или беговой дорожке, причем игроки каждой пары представляют разные команды. Занимающиеся предварительно рассчитываются по порядку, и каждый имеет свой номер. Во время движения руководитель может громко назвать любую цифру. Игроки в паре под этим номером должны сделать рывок, чтобы быстрее оказаться во главе бегущих. Очко команде приносит тот, кто сделал это быстрее. Затем бег (ходьба или упражнения в движении) продолжается до нового вызова. Выигрывает команда, чьи игроки большее число раз становились лидерами.

4. «Наступление»

Команды выстраиваются, как в игре 86. Можно дать командам условные названия, например, «Ракета» и «Спутник». По сигналу руководителя игроки одной из команд (взявшись за руки) идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до стоящей напротив шеренги, игроки которой находятся (в положении низкого старта) остается 2—3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются в свой «дом». Игроки второй шеренги их преследуют, стараясь осалить. После подсчета осаленных игра повторяется, но на этот раз наступает другая команда. Каждый раз наступающие и догоняющие должны принимать определенные исходные положения. Например, наступающие могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи партнеру, сцеплять их впереди и т. д. Игроки, ожидающие приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним, сидеть и т. д. Помощники руководителя следят за соблюдением правил. Никто не должен действовать без сигнала (останавливаться или стартовать).

Ловить соперников разрешается лишь до линии дома. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число игроков за одинаковое количество перебежек.

5. Старт с преследованием соперника (рис. 13)

Две шеренги играющих располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна за другой. Все игроки принимают положение низкого (или высокого) старта. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади, осалить бегущих впереди. Линия дома прочерчивается в 20—30 шагах от стартовой линии. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями. Интересен вариант игры, при котором все игроки распределяются по четырем шеренгам. Например, команда «Спутник» составляет первую и третью шеренги, команда «Ракета» — вторую и четвертую. Задача игроков каждой шеренги — коснуться рукой бегущего перед собою игрока и не дать бегущему сзади осалить себя. Обратные перебежки следуют в построении, когда шеренги поворачиваются кругом. В играх, где игроки одной шеренги преследуют другую, можно условиться заправлять игрокам за резинку трусов или тренировочных брюк ленточки или платочки так, чтобы свободный конец на 25—30 см выступал наружу. Тогда количество осаленных определяется по числу выдернутых ленточек или платочков.

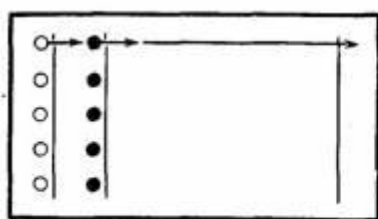


Рис. 13

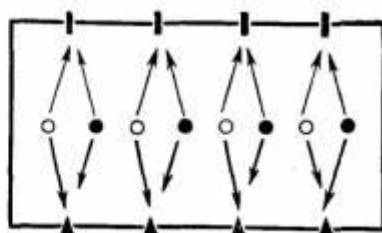


Рис. 14

6. «Вороны и воробьи» (рис. 14)

Игроки выстраиваются в колонну (в шаге друг от друга) в середине площадки. Первые номера — одна команда, вторые — другая. По обеим сторонам от играющих в 15—20 шагах от них на прочерченных линиях лежат различные предметы (городки, теннисные мячи) по числу вдвое меньше, чем

всех участников игры. Предметы, лежащие справа, — «вороны», слева — «воробьи». Руководитель объявляет об исходном положении игроков (упор присев, стоя, сидя и др.), а затем по слогам произносит одно из слов. Если окончание слова «ны» («во-ро-ны»), то все игроки устремляются в правую сторону, стараясь схватить лежащий на линии предмет, если же окончание слова «бьи», то все игроки бегут влево. Поскольку предметов вдвое меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и объявляется победитель.

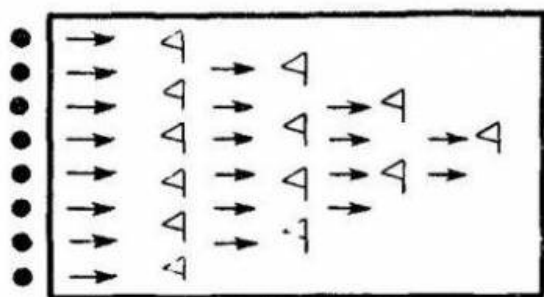


Рис. 15

7. «Собери флажки» (рис. 15)

По кругу 400-метровой дорожки (или на футбольном поле, поляне) расставляют через каждые несколько десятков метров группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором ряду (например, через 30 м) — еще на два флага меньше и т. д. Таким образом, если старт принимают десять человек, то флажков должно быть последовательно 8, 6, 4, 2 и 1. Игроки начинают бег по сигналу. Каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших. Игрок, овладевший последним флажком, объявляется победителем. Соответственно выявляются игроки, занявшие 2-е и 3-е места. Если во время бега игрок уронил флажок на землю, он должен сначала поднять его и только затем продолжать бег.