

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «СШ №2» Г. ТОБОЛЬСКА)**

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
С.В.Зайцева
Приказ № 051-о от 05.09.2024

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

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **стартовый**
Возраст обучающихся: **7-17 лет**
Нормативный срок освоения: **1 год (114 часов)**

Авторы-составители:
Ильиных Светлана Викторовна, тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Андроняк Ольга Владимировна, методист

Тобольск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	11
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий	
1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	13
2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
3.1. Кадровое обеспечение	19
3.2. Информационное обеспечение	19
3.3. Материально-техническое обеспечение	20
3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	20
4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	22
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	23
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	26
7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	29
8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	30
9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	32
ПРИЛОЖЕНИЯ	33

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

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:

— федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

— федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 08.08.2024);

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

— Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

— Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

— приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

— Письмо Министерства просвещения РФ от 07 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

— методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06;

— региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.);

— Положение о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

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 7-17 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 программы обучающиеся, успешно прошедшие индивидуальный отбор, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

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

Уровень освоения программы – стартовый.

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.

Адресат программы: дети 7 – 17 лет.

Характеристика контингента. 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.

Язык обучения – русский.

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

Формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-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.

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.

Объем программы – 114 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 год.

Режим занятий. Программа рассчитана на 38 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – в очной форме 45 минут, в дистанционной – 35 минут.

Содержание программы обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Изменения и дополнения в программу вносятся с учетом мониторинга полноты и качества реализации программы, изменений законодательных и нормативных актов в сфере образования и спорта. Внесенные изменения и дополнения в программу проходят процедуру рассмотрения, согласования и утверждения согласно Положению о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: гармоничное развитие физических способностей и духовно-нравственных качеств личности детей и подростков, интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения комплексом физкультурно-спортивных знаний и элементами техники и тактики легкой атлетики.

Задачи программы:

1) обучающие:

— 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;

2) 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

3) 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. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- нести ответственность за свои действия, 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.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;
- умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты программы:

В области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

— знание и соблюдение правил техники безопасности на 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 *«Вид спорта – лёгкая атлетика»*:

— овладение элементами техники бега на короткие дистанции с высокого старта, техники прыжков в длину с места, техники метания малого мяча.

По окончании реализации программы и успешном прохождении индивидуального отбора обучающиеся могут быть зачислены на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки при наличии свободных мест.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие; контрольное тестирование.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа 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 практическое применение 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.

Учебно-тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 38 недель. Учебный план предусматривает теоретические и практические учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке, технико-тактической подготовке, другим видам спорта и подвижным играм, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся 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, прыжков с места, метания малого мяча.

Таблица 1

Учебный 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	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	3							
	Количество занятий в неделю	3							
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта									
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и в спортивном зале	3	3	-	Проверочная беседа	3	3	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.2.	Оборудование и инвентарь	2	2	-		2	2	-	

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	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-		2	2	-	
1.4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие лёгкой атлетики как вида спорта. Правила проведения соревнований	3	3	-		3	3	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Строевые упражнения	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	0	0	0	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
2.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	24	3	21		30	4	26	
2.3.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой бега и прыжков	24	3	21		24	3	21	
2.4.	Подвижные игры и эстафеты	7	1	6		7	1	6	
Раздел 3. Вид спорта – лёгкая атлетика									
3.1.	Обучение технике бега на короткие дистанции	12	1,5	10,5	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	12	1,5	10,5	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения (имитация) онлайн (ZOOM)
3.2.	Обучение технике бега на средние дистанции	12	1,5	10,5		12	1,5	10,5	
3.3.	Обучение технике прыжков в длину с места	12	1,5	10,5		12	1,5	10,5	
3.4.	Обучение технике метания малого мяча	6	0,75	2,25		6	0,75	2,25	

Продолжение таблицы 1

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Контрольное тестирование	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений онлайн
	Итого:	114	23	91		114	23	91	

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

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и в спортивном зале. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Требования техники безопасности на учебно-тренировочном занятии в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.

1.2. Оборудование и инвентарь. Стадион, стандарты беговых дорожек, стартовые колодки.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Питание и его значение.

1.4. Физическая культура и спорт в России. Развитие лёгкой атлетики как вида спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность лёгкой атлетики. Краткая характеристика развития лёгкой атлетики и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия. Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1 Строевые упражнения

Очный формат: Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и пополуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2.2. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

Очный формат: Общеразвивающие упражнения без предметов (сгибания и разгибания рук, рывки, наклоны, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног в положении лежа, круговые движения ногами, поднимание 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.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Ходьба и бег с заданием на месте. Упражнения для мышц плечевого пояса, мышц рук. Приседания, выпады, перекаты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для растяжки мышц.

2.3. 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.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами

вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

2.4. 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», «К своим флажкам».

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

Игры с метанием: «кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет».

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. Вид спорта – легкая атлетика

Теоретические занятия

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

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.

Бег 30, 60, 100 м.

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.

Бег 600, 800, 1000 м.

3.3. Обучение технике прыжков в длину с места

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

3.4. Обучение технике метания малого мяча.

Основы техники метания. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Метание малого мяча с разбега. Метание на дальность.

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. Имитационные упражнения для обучения технике метания малого мяча.

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Контрольное тестирование: Выполнение контрольных упражнений по ОФП и технико-тактической подготовке.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 30 июня для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам. При реализации программы продолжительность учебных занятий составляет 10 месяцев, количество учебных недель – 38, количество учебных занятий – 114, количество занятий в неделю - 3 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 2. Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулы.

Таблица 2

Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Количество учебных недель	Форма обучения	Количество учебно-тренировочных занятий в год/неделю	Количество учебных часов в год/неделю	Продолжительность одного занятия	Сроки итоговой аттестации	Форма аттестации
с 01 сентября по 30 июня	38	очная	114/3	114/3	1 час	май	Беседа, контрольные упражнения, соревнования

2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

2.1. Рабочая программа дисциплины «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Объем: 10 часов.

Порядок реализации: В форме беседы, инструктажа, сообщения просмотра видеороликов. На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут

Цель: формирование комплекса физкультурно-спортивных знаний, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- сформировать начальные знания в области физической культуры, виде спорта «легкая атлетика», техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- сформировать систему гигиенических знаний и навыков;

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

— правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой в спортивном зале и на улице;

— историю вида спорта «легкая атлетика»;

— требования к спортивному инвентарю и экипировке легкоатлета.

Обучающиеся должны уметь:

— применять гигиенические знания и навыки в повседневной жизни;

— нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности.

Обучающиеся должны владеть:

— навыками здорового и безопасного образа жизни;

— терминологией вида спорта «легкая атлетика».

Содержание программы

1.Терминология.

Беговая дорожка, гладкий бег, дистанция, кросс, повторный бег, спринтер, спринтерский бег, старт, фальстарт, финиш, шиповки, эстафетный бег. Длина броска, длина прыжка, колодки стартовые, метание мяча, мяч набивной, разбег стартовый.

2.Техника безопасности.

Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на уличной спортивной площадке.

3.Гигиенические навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к местам учебно-тренировочных занятий, одежде и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Питание и его значение.

4.Развитие вида спорта «легкая атлетика».

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность легкой атлетики. Краткая характеристика развития легкой атлетики и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте.

2.2. Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Объем: 61 час.

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется через объяснение правил выполнения физических упражнений, подвижных игр. Практический материал включается в подготовительную и/или заключительную часть учебно-тренировочного занятия, а также проводятся отдельные занятия по общей физической подготовке.

Цель: развитие основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также обогащение легкоатлетов разнообразными двигательными навыками.

Задачи:

- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения циклических видов спорта;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- правила подвижных игр.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, прыжках, акробатические упражнения;
- самостоятельно организовать повседневную двигательную активность;
- распределять функции и роли в совместной деятельности, договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.

Обучающиеся должны владеть:

- техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- приемами оценки функционального состояния организма в процессе учебно-тренировочного занятия.

Содержание программы

1. Строевая подготовка

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

Комплексы общеразвивающих физических упражнений 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. Комплексы упражнений для развития ловкости, быстроты реакции. Комплексы упражнений для развития силы. Комплексы упражнений для развития скорости. Комплексы упражнений на равновесие и

координацию движений. Комплексы упражнений для развития гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

3.Общеразвивающие упражнения для овладения техникой бега, прыжков и метания

Примерные упражнения для обучения технике бега:

- Бег с захлестом голени.
- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег на прямых ногах.
- Олений бег.
- «Велосипед» - движение напоминает вращение педалей велосипеда с продвижением вперед. При отталкивании опорной ногой нужно вынести бедро маховой ноги вперед с последующим «загребающим» движением ее вниз и назад.

- Выпады
- Семенящий бег
- Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук
- Бег с выпрыгиванием на одной ноге
- Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги
- Выпрыгивания на прямых ногах
- Многоскоки
- Бег по воздуху - имитация беговых шагов из исходного положения руки в упоре на параллельных брусьях. При выполнении упражнения следует обращать внимание на максимальное разведение-сведение бедер.

— Махи у опоры - поочерёдные махи ногами, стоя боком у гимнастической стенки. Стараться выполнять упражнение с максимально возможной амплитудой движений.

Примерные упражнения для овладения техникой прыжков в длину с места:

- прыжки на левой, правой ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- доставание высоко подвешенных предметов (мячей, флажков) в прыжке толчком обеими ногами с места;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь («лягушка»);
- подпрыгивания в приседе;
- выпрыгивания из низкого приседа;
- прыжки на препятствия;
- напрыгивания и спрыгивания со скамейки;
- прыжки на двух и одной ноге через скамейку;
- многоскоки;
- прыжки по наклонной плоскости (в гору);
- прыжки по ступенькам на двух и одной ноге;
- прыжки через скакалку на левой, правой, двух ногах;
- приседания на двух, на одной ноге с отягощением и без него;
- ходьба в полуприседе;
- ходьба в приседе;
- ходьба выпадами.

Примерные упражнения, используемые для овладения техникой метания малого мяча:

- Метание малого мяча в цель (щит-мишень) из фронтальной стойки и и.п. левая нога впереди;
- Метание малого мяча с расстояния 6 м в щит на дальность отскока;
- Метание малого мяча в определенную зону;
- Метание малого мяча на дальность из различных (ранее изученных) исходных положений.

— В парах. Имитация начала финального усилия. Метающий находится в И.и. для метания с места, стоя боком в направлении метания, рука отведена назад и выпрямлена. Партнер, стоя сбоку-сзади, держит метающего правой рукой за кисть, левой, упираясь в лопатку, подталкивает его вперед. Движение начинается с поворотом правой ноги пяткой наружу с последующим ее разгибанием, продвижением таза вперед левую ногу и продвижением грудью вперед-вверх. Одновременно с этим рука сгибается в локтевом суставе. Партнер, придерживая кисть, помогает согнуть в нужном направлении руку в локтевом суставе, дает почувствовать работу мышц в этом положении.

— Метание малого мяча стоя боком в направлении метания. Перед выполнением броска 1—2 раза симитировать начало финального усилия и после возвращения в И.п. выполнить бросок.

— Метание малого мяча с места стоя боком в направлении метания в коридор шириной 10 м.

— Имитация постановки левой ноги и захвата снаряда при выполнении броскового шага.

— Метание малого мяча с одного шага. Упражнение выполняют в парах. Партнеры находятся друг от друга на расстоянии, обеспечивающем ловлю мяча после отскока от земли.

— Метание малого мяча с одного шага на дальность в коридор шириной 10 м. Проводится в виде соревнования, с объявлением результатов, предоставляя каждому учащемуся три попытки.

4. Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний:

— игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;

— игры сюжетного характера;

— командные игры;

— игры с элементами бега, прыжков и метаний.

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», «К своим флажкам».

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

Игры с метанием: «кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет».

2.3. Рабочая программа дисциплины «Вид спорта – легкая атлетика»

Объем: 42 часа.

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется посредством словесных и наглядных методов через объяснение техники выполнения упражнений. Практический материал включается в основную часть учебно-тренировочного занятия.

Цель: освоение техники базовых легкоатлетических упражнений, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи:

— обучить элементам техники базовых видов легкой атлетики;

— воспитывать трудолюбие и целеустремленность, чувство коллективизма;

— развивать задатки и склонности к различным видам спорта.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

— правила выполнения легкоатлетических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.

Обучающиеся должны владеть:

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

Содержание программы

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Изучение техники бега. Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег. Беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

Изучение техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд. По дистанции. Изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м.

Обучение технике эстафетного бега. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

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

Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1.Кадровое обеспечение

Требования к уровню квалификации педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность по программе, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или 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).

Учреждение вправе привлекать к реализации программы лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности программы, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

3.2.Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. Шутова М. Бег: книга-тренер/М.Шутова. – М.: Эксмо, 2013.
2. Питание легкоатлета/ Сост. Л.Бурке, Р. Моган. – М.: Спорт, 2012
3. Лёгкая атлетика. Энциклопедия. Том 1. А-Н/ Сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В. Штейнбах; под ред. В.В.Балахничева. – М.: Спорт, 2012.
4. Лёгкая атлетика. Энциклопедия. Том 2. О-Я/ Сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В. Штейнбах; под ред. В.В.Балахничева. – М.: Спорт, 2013.

Список литературы для родителей:

1. Сенчаков Д. Вниманию...Марш!/ Д.Сенчаков. – М., 2019.
2. Строфилов Ю. Не про бег/ Ю.Строфилов. – М.: МИФ, 2019.
3. Орлов Р. Лёгкая атлетика/Р.В. Орлов. – М.: Спорт, 2006.
4. Попов В. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов/ В.Попов. – М.:Спорт, 2006.
5. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Зеличенка. — М.: Человек, 2013.
6. Питание легкоатлета/ Сост. Л.Бурке, Р. Моган. – М.: Спорт, 2012

Перечень интернет ресурсов

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

Перечень аудиовизуальных средств

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

3.3. Материально-техническое обеспечение

Место проведения учебно-тренировочных занятий по программе:

— спортивный зал СК «Тобол»;

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 3.

Таблица 3

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.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

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

- текущий контроль;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем на каждом занятии, итоговая аттестация – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

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

Формы итоговой аттестации:

- очное обучение: беседа, контрольное тестирование;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: беседа онлайн, контрольное тестирование онлайн.

Итоговую аттестацию проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

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

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству, а также вопросы для проверочной беседы по теории и методике физической культуры и спорта. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 4 и 5, карта педагогического наблюдения в таблице 6.

Таблица 4

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)
	Метание теннисного мяча в цель с 6 м (не менее 3 попаданий)	Метание теннисного мяча в цель с 6 м (не менее 2 попаданий)

Таблица 5

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)	

Карта педагогического наблюдения физического развития детей

№		Разделы		Формирование представлений о ЗОЖ				Физическая культура								Итоговый показатель (среднее значение)	
Ф.И. ребенка		Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание)		Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье		Знает и соблюдает правила личной гигиены		Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног		Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие		Владеет элементами строевой подготовки (построение, перестроение т.п.)		Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать собственные игры, варианты игр		Проявляет организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия	
		начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.		

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда.

Показатели: Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Вопросы для проверки знаний в предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»

1. Отметьте на рисунке знакомые виды спорта:

а – футбол; б – фигурное катание; в – лыжные гонки;
 г – бокс; д – теннис; е – велосипедный спорт;
 ж – гиревой спорт; з – художественная гимнастика.



2. Специальная обувь для занятий физической культурой называется:

а – кеды; б – ботинки; в – пуанты; г – босоножки.

3. К легкоатлетическим упражнениям относятся

а – бег; б – поднимание туловища; в – прыжки; г – метание.

4. Отметьте на рисунке виды лёгкой атлетики:

- а – метание диска; б – прыжки в длину с разбега;
в – бег на длинную дистанцию; г – прыжки в высоту с разбега.



5. При беге на 30 метров участники соревнований могут бежать

- а – каждый только по своей дорожке; б – все вместе по одной дорожке

6. Специальная обувь для бега называется:

- а – тапочки; б – чешки; в – пуанты; г – кроссовки.

7. К легкоатлетическим прыжкам не относятся:

- а – в высоту; б – через скакалку; в – в длину; г – в высоту с шестом.

8. Отметь на рисунке различные виды бега:

- а – бег боком приставными шагами;
б – бег с захлёстыванием голени;
в – бег с высоким подниманием бедра.



9. Все спортивные метательные снаряды на рисунке относятся к снарядам лёгкой атлетики:



- а – да, относятся;

- б – нет, не относятся.

10. Бег на дальние дистанции относятся к:

- а – лёгкой атлетике; б – спортивным играм; в – бобслею; г – фристайлу.

11. При беге на дальние дистанции участники соревнований могут бежать

- а – каждый только по своей дорожке; б – все вместе по

одной дорожке

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

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

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 обучающихся, 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 обучающихся, 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.

Особенности организации образовательной деятельности по программе.

Учитывая структурную сложность техники видов легкой атлетики, ведущими методами их освоения является разучивание упражнений по частям с последовательным сведением их в целое. По мере роста физических и двигательных возможностей обучающихся может применяться метод целостного повторения для совершенствования отдельных элементов, создания необходимого ритма. Применение наглядного метода требует от тренера-преподавателя умения образцово демонстрировать детали техники и подводящие упражнения. Можно продемонстрировать учебный фильм или видеосъемку. Все методы обучения тесно связаны друг с другом, но на определенных этапах какой-то из них становится преобладающим.

Для облегчения обучения сложное упражнение, т.е. целостное действие, разделяют на фазы, выделяя главную фазу в цепочке движений, которой подчиняются все остальные. Главной фазой в ходьбе, беге и прыжках является фаза отталкивания, в метаниях -

финальное усилие и выпуск снаряда. С обучения этим основным движениям обычно и начинается овладение техникой легкоатлетических видов. После этого следует переходить к изучению вспомогательных фаз и деталей техники, постепенно усложняя само упражнение и условие выполнения.

При обучении каждому упражнению в различных видах легкой атлетики внимание обучающихся следует обращать на отдельные стороны движения в определенной последовательности. Вначале овладеть правильным исходным положением, установить, какие части тела участвуют в выполнении движений, уточнить направление движений. После этого следует добиться согласованности в движениях по оптимальной амплитуде на небольшой скорости. Затем можно постепенно увеличивать быстроту движений и выполнять их с нарастающей силой. Такое последовательное овладение основными сторонами движения позволяет конкретно ставить частные задачи и использовать разнообразные методические приемы при обучении технике легкоатлетических упражнений.

На занятиях легкой атлетикой выполнение упражнений организуется фронтальным методом (все одновременно), групповым (последовательно, группами), индивидуальным (поочередно, друг за другом). С целью начального обучения следует применять фронтальный метод, реже групповой. Индивидуальный метод применяется для совершенствования навыка.

При обучении технике легкоатлетических упражнений можно использовать общие педагогические положения в типовой схеме, состоящей из трех этапов:

I этап. Задача: создать правильное представление о рациональной технике данного легкоатлетического упражнения.

Средства: Рассказ о технике упражнения, с объяснением основных закономерностей и условий его выполнения. Демонстрация техники (показ или иллюстрация техники с помощью наглядных пособий) в соответствии с правилами соревнований. Опробование элементов или упражнений в целом в облегченных условиях.

II этап. Задача: научить технике основного звена упражнения, его фазам и технике упражнения в целом с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Средства: Выполнение специально-подводящих упражнений для овладения основными элементами техники изучаемого вида. Выполнение специально-подготовительных упражнений для развития физических качеств применительно к конкретному виду легкой атлетики. Ознакомление с особенностями выполнения упражнения каждым обучающимся с целью определения основных недостатков и путей их устранения.

III этап. Задача: совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.

Средства: Выполнение изучаемого упражнения в соответствии с правилами соревнований. Выполнение специально-подводящих упражнений для развития физических качеств и техники движений. Выполнение основного упражнения в затрудненных условиях.

Этапы обучения тесно взаимосвязаны и определяют лишь направленность в решении тех или иных задач процесса обучения легкоатлетическим упражнениям. Овладение легкоатлетическими упражнениями начинается с наиболее доступных видов, таких как ходьба и бег, которые способствуют развитию физических качеств легкоатлета и необходимых навыков, на основе которых можно изучать более сложные виды легкой атлетики. Изучение целесообразно начинать с овладения правильной техникой бегового шага в беге на средние и длинные дистанции. Затем следует переходить к изучению бега на короткие дистанции с учетом особенностей бега со старта, на вираже, на финише и т.д. Далее можно изучать технику эстафетного бега, бега с барьерами, препятствиями.

Обучение технике легкоатлетических прыжков начинается с прыжка в высоту, который дает возможность лучше овладеть толчком в сочетании со скоростью разбега. Затем приступают к изучению прыжка в длину с разбега с активным отталкиванием.

Более технически сложные виды прыжков - тройной прыжок с разбега и прыжок с шестом требуют более высокого уровня специальной подготовки обучающихся. Этим видам обучают тогда, когда пройдены прыжки в длину и высоту.

При обучении технике метаний необходимо овладеть броском (толчком) снаряда, выполняемым с ускорением от начала разбега к заключительной фазе финального усилия, т.е. с определенным ритмом движения. Обучение технике метаний следует начинать с выполнения бросковых упражнений общего характера с использованием снарядов различного веса.

Методические разработки:

- Календарно-тематическое планирование программного материала (приложение 1)
- Методика обучения бегу с высокого и низкого старта, бегу на короткие дистанции (приложение 2).
- Упражнения и игры для обучения технике бега (приложение 3).

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.

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Календарный план воспитательной работы составляется на основе общешкольного плана воспитательной работы и включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности
	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»
	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"
октябрь	Интерактивная игра «Звонок мошенника»
	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»
	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения
ноябрь	Экологическая акция «День синички»
	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»
декабрь	Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"
	Профилактика экстремизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"
	Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"
	Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта»
	Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"
январь	Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"
	Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев
	Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»
	Беседа "Личная гигиена спортсменов"
	Мероприятия, беседы по информационной безопасности.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.
февраль	Информационные беседы на учебно-тренировочных занятиях "Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"
	Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"
	Беседа "Двигательный режим школьника"
	День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"
	Беседа "Государственные символы России"
	Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"

февраль	Беседа "Безопасный интернет"
	Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"
март	Беседа "Здоровье-наше богатство"
	Беседа "Мы-жители многонациональной страны"
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню
апрель	Акция «Здоровье – золото!»
	Акция «Безопасный маршрут»
	Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»
май	Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях
	Беседа "Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе"
	Учебная пожарная эвакуация
	Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности
	Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»
	Беседа "Предупредим туляремию"
	Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ: - «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах - «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент Участие в праздничном шествии "Бессмертный полк"

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ 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. Морозов В.О. Лёгкая атлетика: техника и методика тренировки/ В.О.Морозов. — М.: Флинт, 2020.
9. Никитушкин В.Г. Подготовка юных бегунов/ В.Г. Никитушкин, Г.Н. Максименко, Ф.П. Суслов. — Киев, 1988.
10. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. — М.: Советский спорт, 2004.
11. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А. И. Полунин. — М.: Советский спорт, 2003.
12. 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.
13. Попов В. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов/ В.Попов. — М.:Спорт, 2006.
14. Пудов Н.И. Советы бегунам: пособие / Н.И. Пудов. — М.: ФиС, 1983.
15. Романов Н.С. Бегайте быстрее, дольше и без травм / Н. Романов при уч. К. Брунгардта; пер. с англ. М. Бобровой. — М., 2015.
16. 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.
17. 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.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование программного материала
по лёгкой атлетике**

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма
1	Сентябрь По расписанию	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях, правила поведения в спортивной школе.	Организационные вопросы, задачи изучения курса, требования к спортивной экипировке, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
2-6	Сентябрь По расписанию	Совершенствование навыков ходьбы и бега	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Бег из различных И.П. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления. Бег в чередовании с ходьбой. Игры «Быстро по своим местам», «Слушай сигнал», «Кошки-мышки», «Вызов номеров».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	5	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

7-8	Сентябрь По расписанию	Развитие скоростно-силовых качеств	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
9-13	Октябрь По расписанию	Совершенствование навыков бега. Развитие выносливости	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Понятие скорость бега. Медленный бег до 3 мин. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	5	Педагогическое наблюдение
			Комплекс упражнений для развития выносливости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
14-19	Октябрь По расписанию	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, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое наблюдение
			Упражнения для обучения технике высокого старта. Упражнения для развития быстроты	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

20-21	Октябрь По расписанию	Развитие координационных способностей	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			Упражнения на ловкость и координацию	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
22-27	Ноябрь По расписанию	Изучение техники бега на короткие дистанции. Развитие ловкости, координации	Постановка стопы и положение кисти руки. Стартовый разбег. Беговой шаг. Техника бега по прямой. Игры «Воробьи и вороны», «Бег с мячом»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	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		
28-30	Ноябрь По расписанию	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». Бег 30 м. Многоскоки. Прыжки на 1 ноге, на двух, с ноги на ногу. Бег в гору, по лестнице.	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Самостоятельная работа по плану		
31-36	По расписанию	Изучение техники метания малого мяча	Броски (волейбольного, баскетбольного) мяча партнеру с поворотом туловища, одной	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	еское наблюдение

			рукой после приседания, на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Броски малого мяча в пол, в стену на дальность отскока, в цель.	Очная с использованием дистанционных технологий	Самостоятельная работа по плану		
37-38	Декабрь По расписанию	Развитие прыжковых качеств	Прыжки на скакалке. Многоскоки. Прыжки с заданием. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Самостоятельная работа по плану		
39-44	Декабрь По расписанию	Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча	Метание теннисного мяча из различных исходных положений. Игры на закрепление	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое наблюдение
			и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Очная с использованием дистанционных технологий	Самостоятельная работа по плану		
45-52	Декабрь По расписанию	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, спортивный зал по расписанию	8	Педагогическое наблюдение

			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		
53-58	Декабрь По расписанию	Закрепление техники прыжка в длину с места.	Прыжки через скакалку с разными вариантами вращений: вперед, назад, скрестно. Многоскоки. Выпрыгивания вверх из полного приседа. Прыжки на правой (лево) ноге с продвижением вперед Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
59-60	Январь По расписанию	Развитие ловкости и координационных способностей	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
			ловкость и координацию. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
61-68	Январь По расписанию	Совершенствование техники бега и метания малого мяча	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

69-76	Февраль По расписанию	Совершенствование техники бега. Развитие гибкости	Бег прямолинейный и с изменением направления. Бег с ускорением. Упражнения для развития гибкости Эстафеты.	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
77-84	Февраль По расписанию	Совершенствование техники бега. Развитие выносливости	Бег из различных ИП. Бег с заданием. Упражнения для совершенствования стартового разбега. Равномерный бег. Прыжки на скакалке. Многоскоки. Упражнения для развития выносливости.	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
85-90	Март По расписанию	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие	Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры: «Кто дальше»,	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое наблюдение
		скоростно-силовых способностей	«Ножницы», «Поворот кругом». Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
91-93	Март По расписанию	Развитие ловкости и координационных способностей	Упражнения для развития ловкости и координации. Подвижные игры на ловкость и координацию «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

94-97	Март По расписанию	Развитие силы и беговой выносливости	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег из различных стартовых положений. Кроссовая подготовка. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
98-101	Апрель По расписанию	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, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
102-105	Апрель По расписанию	Совершенствование 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, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

106-113	Май По расписанию	Совершенствование изученной техники бега, прыжков, метания. Развитие координационных способностей	Бег по дистанции 30, 60, 500, 1000 м. Бег с изменением скорости. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча в цель. Игры: «Круговорот», «Кто меньше», «Два Мороза». Упражнения для развития координации	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	Педагогическое наблюдение
			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		
114	Май По расписанию	Контрольное тестирование	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и технике легкой атлетики, собеседование по теории	Очная	Контрольное занятие, спортивный зал по расписанию	1	Проверочная беседа, контрольные упражнения
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

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

Бег на короткие дистанции

Низкий старт

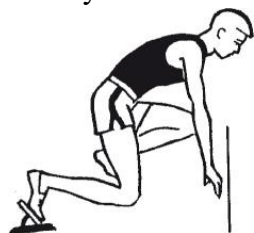
Техника низкого старта

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!»

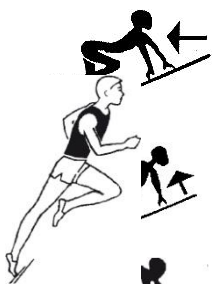
По команде «Марш!»:

- 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!»:

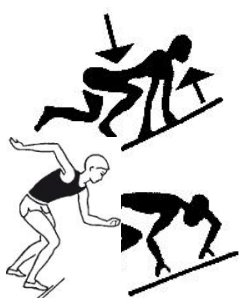
- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.

Бег по дистанции

Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок

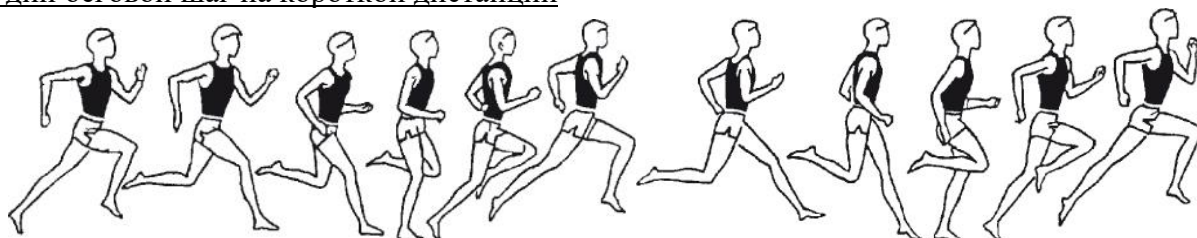


Положение кисти при беге





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.

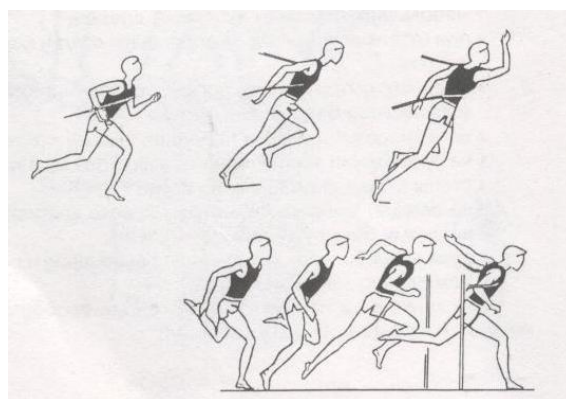
Финиш

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

«Бег с преследованием» (рис. 3)

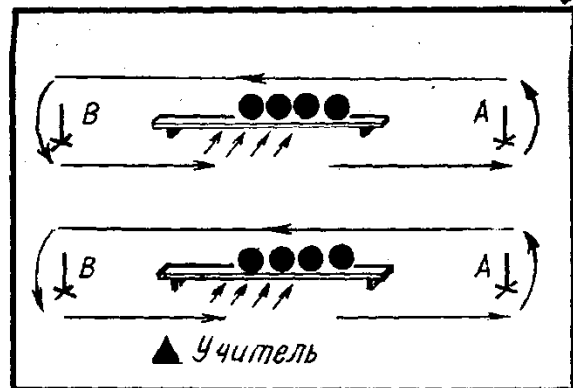
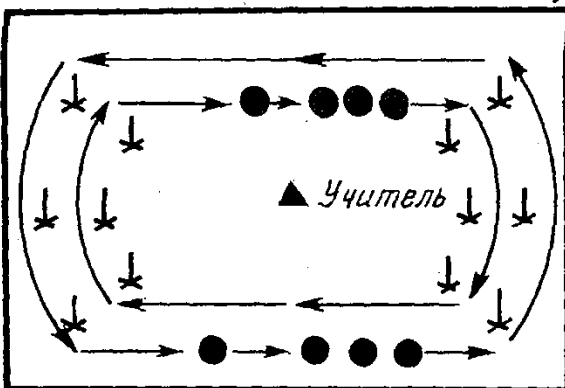
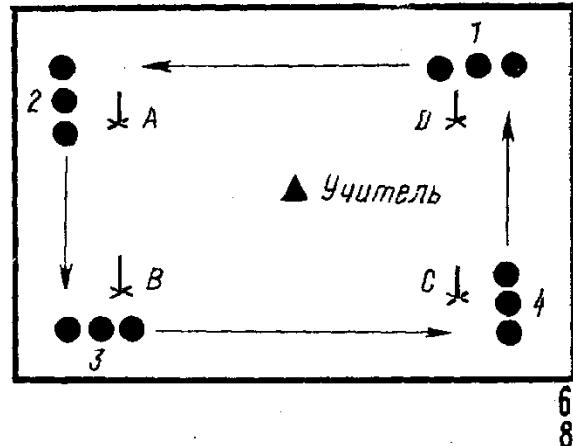
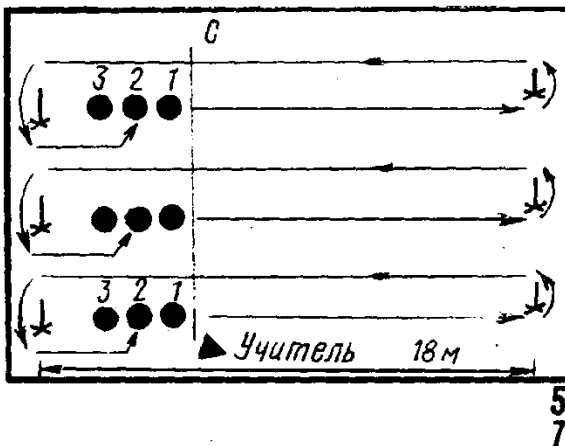
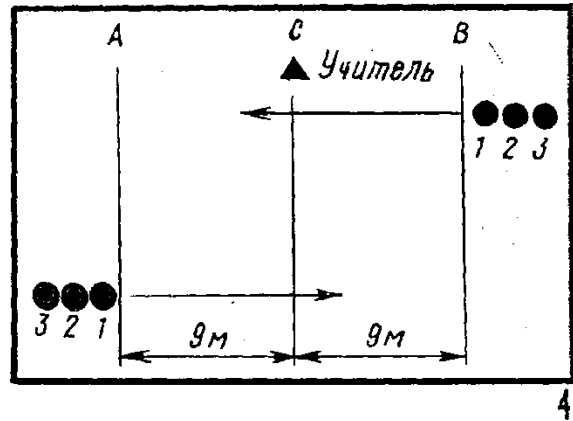
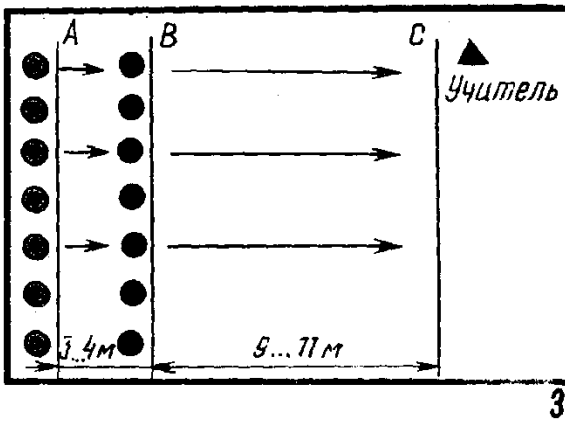
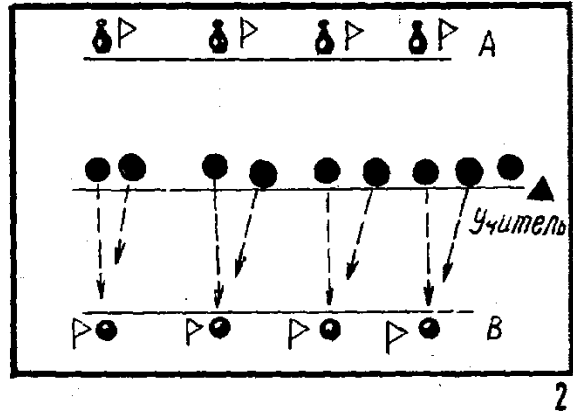
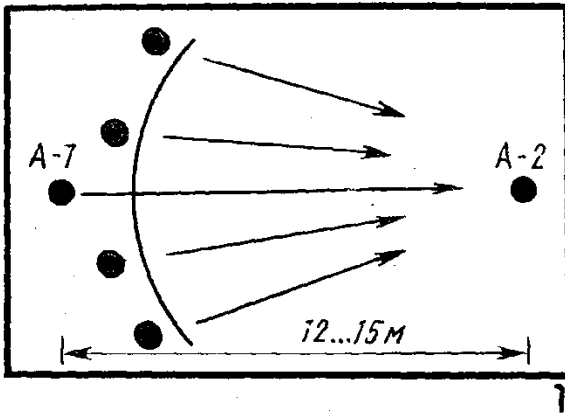
В игре участвуют две команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта А и В, находящихся на расстоянии 3—4 м одна от другой. Линия финиша С находится на расстоянии 9—11 м от линии В. По сигналу учителя «Внимание!» игроки, находящиеся на линиях А и В, принимают одинаковое исходное положение — 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.

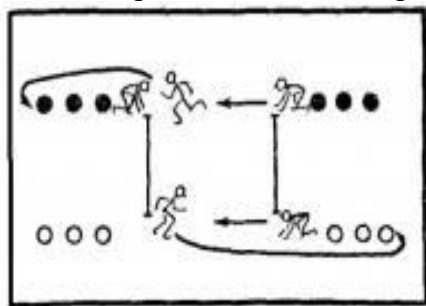


Рис. 11

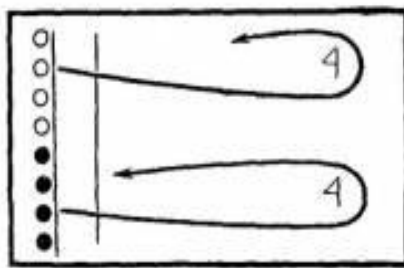


Рис. 12

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. Обучающиеся 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.

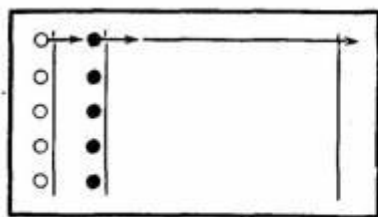


Рис. 13

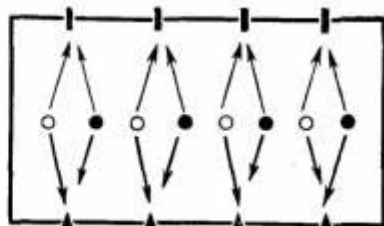


Рис. 14

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.

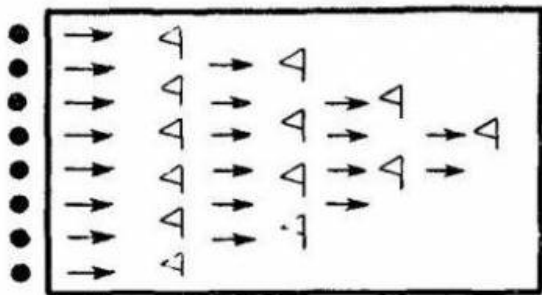


Рис. 15

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.