

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 52  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ШИШКОВА А.В.»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 7 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СШ № 52  
имени Героя Российской  
Федерации Шишкова А.В.

О.Н. Кузьмина  
Приказ № 250 от 31.05.2023 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень:** стартовый  
**Возраст обучающихся:** 9-16 лет  
**Срок реализации:** 1 год (144 часа)

Автор программы: Арина Е.В.,  
педагог дополнительного образования

Ульяновск,  
2023 год

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» разработана на один год обучения и рассчитана на 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа). Программа предназначена для реализации в образовательных организациях города. Реализуется на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Средняя школа № 52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.» (далее – Школа).

**Уровень освоения** программы: стартовый.

**Направленность** (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ №09-3242 от 18.11.2015
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устав МБОУ СШ № 52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.;
- Положение о проектировании ДООП в образовательной организации;
- Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 24.04.2020. №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний. Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Новизна данной** образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход,

направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Инновационность** программы «Легкая атлетика» заключается в том, что естественные движения человека (бег, растяжка и т.д. способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Легкая атлетика требуют от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Педагогическая целесообразность программы.** Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта.

**Адресат программы.** Программа адресована учащимся в возрасте 9-16 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся, через различный подход к физическому развитию учащихся. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения. Для детей от 9 до 16 лет естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими

критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм.

Возраст 9-16 лет является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей. При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для детей этого возраста, характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

**Формы обучения.** Обучение по программе очное, с применением ресурсов электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий. Данная форма обучения наиболее эффективна, так как обеспечивает непосредственное взаимодействие обучающихся с педагогом для более полного и содержательного освоения знаний и умений по данной программе.

В случае отмены очных занятий, связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по

надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При дистанционном обучении по программе используется платформа Сферум.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

### **Режим занятий**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-группы формируются для детей от 9 до 12 лет и от 13-16 лет -1 учебный год (всего 144 часа): 2 академических часа 2 раза в неделю (1 академический час =45 минут, 10 мин – перерыв).

Количество обучающихся – 15 человек.

Занятия по данной программе проводятся в объединении в группах постоянного состава с обучающимися одного возраста, одаренными детьми. Набор обучающихся в группы по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой.

**Объем и сроки освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения и разделена на два модуля. Общее количество часов по программе составляет 144 часа, из них первый модуль – 64 часа, второй модуль – 80 часов.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и

укрепление здоровья занимающихся через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

- укрепить здоровье школьников, содействовать правильному физическому развитию школьников;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- помочь в подготовке разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовить общественный актив организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для школы
- обучить знаниям об истории легкой атлетики, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Виды занятий:** беседы (по теории), учебно- тренировочные занятия, соревнования, эстафетный бег.

**Формы подведения результатов:** сдача нормативов, выступление на соревнованиях.

**Методы и формы обучения:** большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям легкой атлетикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и



оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

**Словесные методы:** объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

**Практические методы:** метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Учебный план**

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Общая физическая подготовка	8	4	4	Входное и итоговое тестирование
	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	20	2	18	Зачет, соревнования школьного уровня
	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	16	2	14	зачет, соревнования школьного и районного уровня
	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	14	2	12	зачет, соревнования школьного и районного уровня
	Воспитательно-досуговая деятельность	6	0	6	соревнования школьного и районного уровня
	<b>ИТОГО:</b>	<b>64</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	
<b>МОДУЛЬ 2</b>					
	Кросс	12	2	10	зачет, соревнования школьного и районного уровня
	Эстафетный бег	12	2	10	зачет, соревнования школьного и районного уровня
	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	12	2	10	зачет
	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	12	2	10	зачет
	Метание малого мяча	10	2	8	зачет
	Метание гранаты	10	2	8	зачет
	Судейская практика	2		2	наблюдение
	Воспитательно-досуговая деятельность	4	0	4	соревнования школьного и районного уровня
	Полоса препятствий	2	0	2	зачет
	Подвижные игры и эстафеты	2	0	2	Экспресс-тесты
	Физическая подготовка (офп, сфп)	2	0	2	зачет

	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>12</b>	<b>68</b>	
--	---------------	-----------	-----------	-----------	--

### **Содержание учебного плана**

1. Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, подготовка сдачи нормативов ГТО, к защите Родины.

1.1. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

1.2. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

1.3. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

1.4. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

1.5. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

1.6. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения

с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

2. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

2.1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2.2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

2.3. 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).

2.4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

2.5. 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).

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1. Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**  
**для спортивно-оздоровительной группы**  
**4 ч/ нед. (36 недель)**

Место проведения: \_\_\_\_\_

Количество учебных недель - 36

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль 1.</b>								
1.				Вводное занятие.	2	План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение, опрос
2.				Комплексное занятие	4	Высокий старт. Бег с ускорением. Повторный бег 4*200 м.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение, опрос
3.				Комплексное занятие	4	Низкий старт. Бег на короткие дистанции от 30-60 м. Развитие гибкости	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение, опрос

4.			Комплексное занятие	4	Бег «под гору», «на гору». Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение, опрос
5.			Комплексное занятие	4	Техника метания мяча. Техника эстафетного бега 4x40м	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение, опрос
6.			Комплексное занятие	4	Метания мяча на дальность. Техника спортивной ходьбы	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение, опрос
7.			Комплексное занятие	4	ОФП – подвижные игры. Специальные беговые упражнения	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение, опрос
8.			Комплексное занятие	4	Техника метания мяча. Техника эстафетного бега 4x40м	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение, опрос
9.			Комплексное занятие	4	Метания мяча на дальность. Техника спортивной ходьбы	Спортивный зал, спортивная площадка	текущий
10			Комплексное занятие	4	ОФП – подвижные игры. Специальные беговые упражнения	Спортивный зал, спортивная площадка	текущий
11			Комплексное занятие	4	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт. Бег на средние дистанции 300-500 м.	Спортивный зал, спортивная площадка	промежуточный
12			Комплексное занятие	4	Бег на средние дистанции 400-500 м. Челночный бег 3x10м и 6 x 10 м.	Спортивный зал, спортивная площадка	текущий
13			Комплексное занятие	4	Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2x60 м.	Спортивный зал	Текущий, опрос
14			Комплексное	4	Равномерный бег 1000-1200 м. Техника	Спортивный зал	промежуточный

				занятие		эстафетного бега.		
15				Комплексное занятие	2	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовая подготовка	Спортивный зал	текущий
16				Комплексное занятие	2	Круговая тренировка. Бег на средние дистанции 300-500м	Спортивный зал	текущий
17				Комплексное занятие	2	Подвижные игры и эстафеты. Экспресс-тесты	Спортивный зал	Текущий, тестирование
18				Комплексное занятие	2	История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации.	Спортивный зал	Опрос, текущий
19				Комплексное занятие	2	Промежуточная диагностика результатов. Анализ результатов. Корректировка плана.	Спортивный зал	Промежуточный зачет
<b>Модуль 2</b>								
1.				Комплексное занятие	4	Низкий старт, стартовый разбег. Бег по повороту.	Спортивный зал	текущий
2.				Комплексное занятие	4	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Бег 500м	Спортивный зал	текущий
3.				Комплексное занятие	4	Метание мяча. Бег 700м	Спортивный зал	промежуточный
4.				Комплексное занятие	4	Метание гранаты. Кросс 900м	Спортивный зал	текущий



5.				Комплексное занятие	4	Челночный бег. Кросс 1000м	Спортивный зал	текущий
6.				Комплексное занятие	4	Бег 60, 100м. Кросс 1300м	Спортивный зал	текущий
7.				Комплексное занятие	4	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка Кросс 1500м	Спортивный зал	Текущий, опрос
8.				Комплексное занятие	4	Метания .Кросс 2000м	Спортивный зал	текущий
9.				Комплексное занятие	4	Встречная эстафета Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Спортивный зал	Текущий, опрос
10				Комплексное занятие	4	Равномерный бег 1000-1200м Развитие силы	Спортивный зал	текущий
11				Комплексное занятие	4	Специальные беговые упражнения Эстафетный бег	Спортивный зал	текущий
12				Комплексное занятие	4	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	Спортивный зал	Текущий, опрос
13				Комплексное занятие	4	Бег 500-800м. ОФП – прыжковые упражнения	Спортивный зал	промежуточный
14				Комплексное занятие	4	Круговая эстафета. Места занятий, их оборудование и подготовка.	Спортивный зал	Текущий, опрос

15			Комплексное занятие	4	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3x10м и 6x10 м.	Спортивный зал	промежуточный
16			Комплексное занятие	4	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по пересечённой местности	Спортивный зал	текущий
17			Комплексное занятие	4	Прыжок в высоту. Развитие гибкости	Спортивный зал	промежуточный
18			Комплексное занятие	4	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3x10м и 6x10 м.	Спортивный зал	промежуточный
19			Комплексное занятие	2	Судейство соревнований. Метание мяча, гранаты	Спортивный зал	итоговый
20			Комплексное занятие	4	Кросс 1000м (2000м). Круговая тренировка	Спортивный зал	текущий
21			Комплексное занятие	2	Низкий старт и стартовый разгон. Техника передачи эстафетной палочки. Бег 30-80 метров на время.	Спортивный зал	Итоговый контроль
Итого:				80			

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое оснащение программы**

Для проведения учебно-тренировочных занятий легкой атлетикой на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

-спортивный зал с перечнем оборудования:

1. Эстафетные палочки-8шт.
2. Гимнастические маты-10шт
3. Гимнастическая стенка-12шт.
- 4 Гимнастические палки-10шт.
5. Скамейка гимнастическая-2шт.
6. Скакалки - 12 шт.
7. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
8. Перекладина-1шт.
9. Мячи набивные - 4 шт.
10. Мячи баскетбольные-10шт.
11. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта
12. Волейбольные мячи-5шт.
13. Волейбольная сетка-1шт.свисток.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке.

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

### **Формы аттестации /контроля и оценочные материалы**

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков у обучающихся в волейболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в сентябрь-октябрь, итоговая аттестация в конце учебного года по графику апрель-май.

### **Оценочные материалы**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

#### **Контрольно-оценочные упражнения**

Упражнение	удовлетворительно	хорошо	отлично
Бег 60 метров	10,9 сек.	10,4 сек	10,1 сек
Бег 30 метров	6,7 сек.	6,2 сек.	5,9 сек.
Прыжок в длину с места	155 метров	160 метров	170 метров
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8 раз	10 раз	14 раз
Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг.	210 метров	230 метров	250 метров
Бег 1000 метров	5.20 мин	5.00 мин	4.80 мин
Смешанное передвижение по дистанции 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

По общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет)  1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

**Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартовых в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

**Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

### **Критерии оценки двигательных навыков обучающихся**

Практическая подготовка по ОФП и СФП + базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

### **Организационно-педагогические условия.**

Организационно – педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- теоретические и групповые практические занятия,
- учебно-тренировочные занятия с группой,
- сформированной с учетом возрастных особенностей,
- учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая. Занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель, по 4 часа в неделю.

### **Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике**

- **К занятиям допускаются учащиеся:**
- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом, в частности – легкой атлетикой;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### ***Учащийся должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать технику безопасности при занятиях спортом;
- за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

##### ***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;



- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

### **Требования безопасности во время занятий**

#### **При выполнении упражнений в движении учащийся должен:**

- избегать столкновений с другими тренирующимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия выполнения команд;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

### **Методическое обеспечение программы**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах ведется

общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания, подтягивания из виса на перекладине).

Значительный отсев из группы часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объёма тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком в метании, повышает выносливость, скорость и взрывную силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации. Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объёмная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

Практические занятия. При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры должны соблюдать правила безопасности. Во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелке. С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера, обучающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия. Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения. Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида

спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

### **Методы обучения**

*Практические:*

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

*Методы использования слова:*

- рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; задание; указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

*Методы наглядного восприятия:*

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализации.

## Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

## Список литературы для детей и родителей:

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
2. Спорт: детская энциклопедия. – М.: АСТ: Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).
3. Геллер Е. М. На старт вызывает Спортландия.- Мн.: Полымя,2015г.
4. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2019
5. Козлов А.И., Харьковский В.И. Будь сильным, выносливым, ловким! – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1988
6. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2016 г.
7. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2017. – 404с.
8. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников [Текст] / А. И. Мальцев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 283

с. – (Мир вашего ребенка).

9. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности дошкольника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2018 г.

10. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2017г.

**Игры с преимущественным развитием скоростных качеств**

**«Забегание по кругу».** Два игрока принимают положение лежа лицом друг к другу с упором на правую руку, причем обе они располагаются в одной точке. По сигналу забеганием по кругу (по часовой стрелке) соперники стремятся догнать друг друга и обхватить свободной рукой за туловище сзади. 3—5—7 раз.

*Методические указания.* Во время состязания не разрешается убирать из условной точки или отрывать от пола опорную руку; высоко поднимать таз от пола; вставать на ноги.

**«Борьба за выгодное положение».** Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, ближние руки соединены обусловленным захватом. По сигналу каждый игрок стремится зайти своему сопернику за спину и свободной

рукой обхватить его за туловище сзади. 3—5—7 раз.

*Методические указания.* Партнеры должны стоять боком по стойке «Смирно». Не разрешается вырывать руку из обусловленного захвата. Игру можно провести, стоя на коленях.

**«Убереги руки».** Находясь в положении упора лежа друг против друга, соперники по сигналу стремятся прижать своей рукой руку партнера к полу. За успешное выполнение задания победителю начисляется 1 очко. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы игроки не поднимали высоко таз от пола, не касались пола коленом.

**«Наступи на носок».** Стоя лицом друг к другу и положив обе руки на плечи партнера, по сигналу каждый игрок, используя обманные движения ногами, старается своей ногой прижать ногу соперника к полу. Продолжительность поединка 1,5—2 мин.

Вариант: условия игры те же, но соперники располагают руки у себя за спиной.

*Методические указания.* Контролировать, чтобы во время поединка участники не меняли обусловленные захваты, не убегали от партнера.

Игры с преимущественным развитием координации, ловкости  
**«Третий лишний».** Одному из трех участников игры дается задание, наклоняясь вперед, обхватить сзади туловище партнера, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями — расставлением рук, перемещениями, захватами — препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если свободный игрок достигнет поставленной цели, впереди стоящий игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньшее количество раз запятнанным.

*Методические указания.* Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает хват, то он проигрывает схватку.

**«Бой кенгуру».** Каждый игрок располагает между ног пенопластовую дощечку размером со спичечный коробок и сжимает его ногами, стараясь не уронить на пол. По сигналу, прыгая на обеих, каждый стремится толчками обеих ладоней в грудь или ладони партнера вынудить его выронить дощечку. За каждое ее падение на пол победителю назначается 1 очко. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

*Методические указания.* Если игра проводится в круге, то за каждое выталкивание соперника из круга присуждается 1 очко. Не разрешается производить захваты за руки, одежду, толчки в лицо. Вместо дощечки можно использовать баскетбольные или набивные мячи.



**«Пятнашки в парах».** Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясницы, затылка, лопатки соперника.

*Методические указания.* Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

**«Борьба за ленточку».** Цветную ленточку длиной 15—20 см каждый участник располагает в различных местах своей одежды: за поясом спортивных брюк, в одном из карманов курточки или брюк, в спортивной обуви, помещая ее так, чтобы конец ленточки выступал наружу не менее чем на 7—10 см. По сигналу соперники, используя перемещения, захваты, обманные движения, стремятся завладеть ленточкой соперника и в то же время сохранить свою собственную. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

*Методические указания.* Условия поединка можно разнообразить — помещать одновременно по две-три ленточки в разных местах одежды. Во время игры не разрешается трогать руками свою ленточку.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

**«Удержись на ногах».** Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1 — 1,5 мин.

Варианты:

- 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге;

2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

*Методические указания.* Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника белой бечевкой выложить квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

**«Коты на ограде».** Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая — за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести другого из равновесия, вынудить сойти со скамейки. Количество попыток нечетное.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

**«Проворная рука».** Участники занимают положение упора лежа друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой-либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук.

*Методические указания.* Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

**«Борьба на линии».** Игроки, стоя на линии в 1 м друг от друга, захватив одноименную руку партнера за большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1—1,5 мин.

*Методические указания.* В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой.

**«Кто устойчивее».** Стоя друг перед другом, игроки поднимают правую ногу и каждый дает возможность сопернику обхватить ее за бедро руками. По сигналу оба, поднимая ногу соперника как можно выше, стремятся вывести партнера из равновесия. Вариант: условия игры те же, но партнеры захватывают одноименные ноги за голень.

*Методические указания.* Игра проводится на гимнастическом мате, в целях безопасности занимающихся, партнеры оказывают страховку, поддерживая друг друга при падениях.

### **Игры с преимущественным развитием силовых качеств**

**«Борьба за мяч».** Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой. Количество попыток нечетное.

Варианты:

1. соперники стоят на коленях лицом друг к другу;
- 2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой.

*Методические указания.* Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

**«Сильная хватка».** Игроки примерно одного роста, стоя спиной друг к другу и взявшись равноценным захватом за толстую палку руками, поднимают ее вверх. По сигналу оба, используя этот захват, стремятся наклониться вперед и оторвать соперника от пола.

*Методические указания.* Палка располагается вверх так, чтобы оба участника были в равных условиях. Проигрывает тот, кто окажется оторванным от пола либо отпустит палку.

**«Кто сильнее».** Двое играющих, стоя в круге диаметром 1,5 м спиной друг к другу, надевают через голову лямку (толстую веревку или длинный ремень со связанными концами), которая должна пройти под мышками и крепко обтянуть грудь. По сигналу каждый

пытается перетянуть другого за линию круга. Количество попыток нечетное. Вариант: условия игры те же, но соперники стоят лицом друг к другу, руки за спину.

*Методические указания.* Участники должны стоять в центре круга, набрать необходимую дистанцию для того, чтобы лямка была натянута. Игрок проигрывает тогда, когда обе его ноги окажутся за пределами круга.

**«Вынеси из круга».** Оба игрока становятся в центр круга. По сигналу каждый старается, обхватив руками соперника, поднять его и вынести из круга, не давая возможности коснуться ногами пола. Продолжительность схватки 1,5—2 мин.

*Методические указания.* Партнеры подбираются одинаковые по весу. Запрещается упираться руками в шею и лицо соперника, цепляться ногами за ноги партнера, делать подножки.

### **Игры с преимущественным развитием координации и ловкости**

**«Борьба за выгодное положение».** Два игрока, стоя лицом друг к другу, пытаются зайти за спину соперника и руками обхватить его туловище сзади. Захватившему партнера таким способом засчитывается победа или присуждается 1 очко. Продолжительность игры 2 мин. Вариант: те же условия игры, но соперники стоят на коленях.

*Методические указания.* Во время поединков не разрешается захватывать соперника за одежду.

**«Зайди за спину».** Первый стоит в положении высокого партера, второй, соединив руки за спиной в замок, ложится ему грудью на спину со стороны головы. По сигналу верхний, упираясь в спину соперника, старается зайти ему за спину, нижний поворотами в разные стороны препятствует этому. На каждую попытку дается 30

сек., после чего игроки меняются ролями. После подсчета количества удачных попыток объявляется победитель.

*Методические указания.* Во время игры не разрешается: нижнему — отрывать руки от пола, вставать на ноги, сбрасывать партнера; верхнему — распускать захват.

**«Обойди соперника».** Один из игроков стоит на коленях, другой — в стойке. По сигналу стоящий на ногах стремится оказаться за спиной у игрока, стоящего на коленях, который, расставляя руки, перемещаясь и поворачиваясь, препятствует сопернику достичь цели. Каждому игроку на выполнение задания дается по 1 мин. Затем подсчитывается количество удачных попыток и объявляется победитель.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы нижний игрок не поднимался с колен.

**«Петушиный бой».** В круге диаметром 3 м лицом друг к другу, стоя на одной, а другую поддерживая двумя руками за голень, находятся два игрока. Упираясь плечом и грудью, соперники стремятся заставить друг друга оставить пределы круга или коснуться другой ногой пола. Победителю в поединке начисляется 1 очко.

**«Ручной мяч на ковре».** На расстоянии 2—3 м от каждой лицевой линии за ковром кладется набивной мяч, попадание в который игровым (набивным) мячом и является целью игры, за что начисляется команде 1 очко. Участники делятся на две команды по 5—6 человек. Игра продолжается 10—12 мин. В процессе игры разрешается захватывать соперника, владеющего мячом, всеми дозволенными в борьбе захватами, блокировать свободного партнера, передавать мяч по воздуху, по ковра, из рук в руки, передвигаться с мячом в руках.

*Методические указания.* Не разрешается захватывать, делать подножки борцу, не владеющему мячом, стоять к сопернику, выполняющему свободный бросок, ближе чем на 2 шага. Игрок, заступивший за пределы ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, оказавшийся за пределами ковра по вине игрока одной из команд, за исключением случая попадания его в мяч-цель, считается вне игры и вводится в игру командой соперников.

Если мяч, направленный в мяч-цель, останавливается игроком, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч-цель. Этот бросок можно производить любым способом. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

«**Лахти**» (грузинская народная игра). В центре ковра мелом очерчивают круг диаметром 3 м. Играющие делятся на две команды по 4—6 человек. По жребию одна из команд становится в круг, и каждый из игроков кладет набивной мяч так, чтобы его наружная сторона оказалась над линией круга. При этом расстояние между мячами должно быть примерно одинаковым. Игроки команды соперников стремятся забрать мячи из круга. Если кому-либо из игроков команды, стоящей в кругу, удастся осалить ногой ногу ниже колена кого-либо из соперников, оставаясь при этом одной ногой в кругу, то команды меняются ролями. Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся игроков, толкать их, наскокивать на них, выбивать мяч из круга любым способом: лежа, ногой, выбивать мяч отнятым у соперников мячом (если при этом мяч задерживается в кругу, то он не возвращается атакующим, а вновь ставится на линию), вдвоем (один, лежа, захватывает мяч, другой за ноги тянет его назад), втроем и т. д. Вытянутого из круга игрока можно не отпускать, но при этом с

«пленным» должен оставаться кто-нибудь из атакующих. Если же охраняющий отвлечется и включится в игру, то его «пленный» возвращается в круг.

Игрокам, обороняющим круг, разрешается захватывать (не покидая хотя бы одной ногой круга) игрока соперников и затягивать его в круг, подменять друг друга при защите мячей. При этом запрещается трогать свой мяч, лежащий на ковре, но вырывать его из рук соперника разрешается. Также запрещено перемещать передвинутый соперником мяч обратно в круг (останавливать катящийся мяч можно), выходить из круга. Если мяч оказывается передвинутым к середине круга, он вновь перемещается к его границе. Если в течение 2 мин. после начала игры из круга не удалось извлечь ни одного мяча, команды меняются ролями.

Если атакующая команда овладевает всеми мячами из круга, то обороняющие игроки проносят на своих спинах победителей по кругу.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

**«Выбивание опоры».** Оба игрока занимают положение упора лежа напротив друг друга на расстоянии шага. По сигналу каждый участник старается вывести из равновесия своего партнера, лишая его опоры подсекающими движениями руки.

*Методические указания.* Во время игры не разрешается захватывать соперника за руку, касаться пола коленом и животом.

**«Сбить с упора».** Один из участников принимает положение упора лежа, другой — становится между ног партнера и захватывает их под мышки на уровне бедер. По сигналу игрок, который стоит на ногах, движениями вперед, вправо, влево старается за 30 сек. заставить соперника потерять равновесие и коснуться пола животом или грудью. Затем игроки меняются ролями.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы игрок, находящийся внизу, не опускал голову.

**«Задняя подножка».** Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, соединив ближние руки и сцепив поднятые ближние ноги снаружи под колено. По сигналу каждый игрок стремится опрокинуть соперника на спину.

*Методические указания.* Соперники должны находиться в равных условиях, сделав равноценный захват. Поединки желательно проводить на гимнастических матах.

**«Борьба на одной ноге».** Партнеры стоят друг перед другом один на правой, другой на левой ноге, захват рук произвольный. Действиями рук и свободных ног (зацепами, подсечками) партнеры стараются вывести друг друга из равновесия. Варианты: 1) оба стоят друг перед другом на одной ноге, другую ногу поддерживают одноименной рукой за голень, свободные руки соединяют в замок. По сигналу каждый стремится вывести партнера из равновесия, используя обманные движения, рывки руками; 2) те же условия, но свободной рукой соперник обхватывает шею партнера сбоку.

*Методические указания.* В целях безопасности игрок должен поддерживать своего партнера во время потери им равновесия.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

**«Перетягивание, сидя на полу».** Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведенных в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 сек. Количество попыток нечетное.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает захват, ему засчитывается поражение.



**«Перетягивание в упоре лежа».** Партнеры принимают положение упора лежа лицом друг к другу, на шею каждого надет матерчатый круг диаметром 1,5 м, ладони расположены в 25 см от контрольной линии. По сигналу каждый, перемещаясь назад, принуждает соперника пересечь линию, расположенную между ними.

*Методические указания.* Для того чтобы матерчатый круг не резал игрокам шею, под него желательно подложить маленькие подушечки.

**«Выталкивание из круга».** Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу учителя стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Вышедший из круга проигрывает.

*Методические указания.* Предупредить играющих, что за грубую игру и нарушение правил засчитывается поражение. Руки должны быть все время за спиной. Толкать можно только боком или грудью.

**«Бычки».** На пол мелом наносят квадрат размером 3 X 3 м, и каждая сторона обозначается цифрами 1, 2, 3, 4. В квадрат входят двое игроков, и по сигналу каждый из них стремится вытолкнуть боком или грудью соперника за пределы квадрата. Если игроку удалось вытолкнуть партнера через сторону «4», ему начисляется 4 очка, если же через сторону «3» — 3 очка и т. д. Продолжительность поединка 2 мин.

*Методические указания.* Предпочтительно проводить эту игру по типу поединков между двумя командами. Игрок считается вытолкнутым из квадрата тогда, когда он обеими ногами вышел за его пределы.

## **Игры с преимущественным развитием выносливости**

**«Пленники».** Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах спортивного зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину зала. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

*Методические указания.* Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15—20 сек.

**«Всадники».** Участвуют две команды. По жребию игроки одной — всадники. Они садятся верхом на игроков второй команды и перебрасывают друг другу набивной мяч в разных направлениях. Игроки команды соперников поворотами, перебежками с места на место стараются затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на землю, команды меняются ролями. Игра продолжается 5 мин. Побеждает команда, игроки которой перебросят мяч друг другу большее число раз.

*Методические указания.* Партнеры должны быть подобраны строго по весу. Желательно проводить игру на ограниченном пространстве и следить за тем, чтобы участники не выходили за его пределы.

**«Борьба за мяч на коленях».** Игра проводится на борцовском ковре с набивным мячом. Игроки обеих команд становятся на колени в разных концах ковра, посередине которого находится мяч. По сигналу играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы овладеть им. Используя передвижения и передачи, игроки, владеющие мячом, стараются приблизиться к краю ковра на стороне

соперников и коснуться мячом пола за чертой ковра. Задача другой команды перехватить мяч и сделать то же самое. Побеждает команда, игроки которой сумеют за определенное время большее число раз коснуться мячом пола за ковром. Продолжительность игры 10 мин.

*Методические указания.* Передвигаться разрешено только на коленях. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он выкатился за пределы ковра. За нарушение правил мяч передается команде соперников. При повторном нарушении правил игрок удаляется из игры на 2 мин.