

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
_____ Д.С. Солопов
Приказ № 66/3-од от 02.09.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Уровень освоения - базовый
Возраст учащихся - 9-17 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:

Денисенко Татьяна Валерьевна,
методист,
Курсаков Геннадий Евстафьевич,
тренер-преподаватель

г. Мичуринск
2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
3. Сведения об авторе-составителе программы:	
3.1. Ф.И.О., должность	Денисенко Татьяна Валерьевна, методист; Курсаков Геннадий Евстафьевич, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 с изменениями и дополнениями);</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по ее реализации (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);</p> <p>Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и достижения целевых показателей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 №1842/115/303);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629);</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015);</p> <p>Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (разработанные ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, 2024);</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-</p>

	методического обеспечения физического воспитания, 2021); СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28); Устав МБОУ ДО ДЮСШ.
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Модернизированная
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	9-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Оглавление

Блок 1. Комплекс основных характеристик программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	17
Блок 2. Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Формы аттестации	22
2.4. Оценочные материалы	23
2.5. Методические материалы	23
2.6. Воспитательный компонент программы	28
2.7. Список литературы	30
Приложение 1. Календарный учебный график	31
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	50
Приложение 3. Оценочные материалы	51
Приложение 4. Методические материалы	64

Блок № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализация данной программы направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Уровень освоения программы базовый.

Актуальность данной программы определяется 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. Занятие легкой атлетикой является самой оптимальной для укрепления здоровья школьников.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Спортивно-оздоровительный этап характеризуется тем, что педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к занятиям физической культурой и спортом через освоение такого вида спорта как легкая атлетика, позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования ценностей здорового образа жизни, пробуждения интереса к новой деятельности.

Адресат программы.

Программа составлена для учащихся 3-11 классов (возраст учащихся – 9-17 лет).

Развитие быстроты наблюдается с 7 до 10 лет. Интенсивное развитие этого качества происходит с 9 до 11 лет и в момент полового созревания. С 11-12 до 14-15 лет у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Рост силы мышц до 11 лет относительно незначителен, но с 12 лет ее рост значительно увеличивается.

При развитии скоростно-силовых способностей следует учитывать, что наивысший прирост отмечается как в среднем, так и в старшем школьном возрасте, с 10-12 до 13-15 лет. У девочек прирост силы происходит с 10-12 лет, а у мальчиков - с 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается в основном под влиянием тренировки. Все же, мальчики по этому значению в каждой из возрастных групп превосходят девочек, но особо резкое отличие обнаруживается в 14-17 лет. Позднее всех остальных двигательных качеств воспитывается выносливость.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. У детей, занимающихся спортом этот показатель имеет тенденцию к росту.

Гибкость. Рост этого качества увеличивается с 6-11 лет и в возрасте 10 лет происходит скачок в его развитии.

Условия набора обучающихся.

Набор на обучение осуществляется по заявлению законного представителя (родителя, опекуна) и личному заявлению по достижению 14-летнего возраста самого обучающегося, без специального отбора, независимо от наличия специальных способностей, а также учащиеся, не имеющие возможность проходить обучение в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования (не подходят по возрасту, разрядам, не прошли контрольные испытания, нет возможности посещать занятия более 3 раз в неделю).

Количество учащихся в группе – группы разновозрастные, формируются составом 15-20 человек.

Объем и срок освоения программы.

Срок обучения по программе – 1 год (46 недель).

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 276 часов.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Занятия спаренные.

Для обучающихся 9-11 лет перемена между занятиями 5 минут.

Длительность одного занятия – 40 минут.

Для обучающихся 12-17 лет длительность одного занятия – 45 минут.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Показатели предела тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Формы проведения занятий. В соответствии с задачами обучения, учетом познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся учебной группы, специфики содержания данной программы используются следующие формы занятий: практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное, тренировочное. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

Особенности организации образовательной деятельности.

Программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. По данной программе могут заниматься дети 9-17 лет независимо от наличия у них специальных физических данных.

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

Образовательный процесс строится по трем основным видам деятельности:

- обучение детей теоретическим знаниям по виду спорта (вербальная информация, правила и условия проведения тренировок и соревнований, излагаемая педагогом на основе современных педагогических технологий);

- практическая работа учащихся (различные виды тренировок и тренировочного процесса, изучение форм и методов повышения общей физической подготовки и специальной физической подготовки и т.д.);

- самостоятельная тренировочная деятельность (изучение методической литературы по виду спорта, просмотр видеороликов и т.д.).

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные. В основу этих методов положено слово как источник информации. Поэтому для изучения материала используется рассказ, беседа, лекция.

Беседы о видах спорта и их особенностях. Инструкции, которые применяются при тренировочной и соревновательной деятельности. Правила

техники безопасности при проведении тренировок и спортивных соревнований.

Наглядные. Подразделяются на иллюстрационные (плакаты, картинки) и демонстрационные (просмотр видеороликов, слайдов, видео трансляции и т.д.).

Практические. Помогают выявить эффективность тех или иных форм спортивной тренировки, тактику построения соревновательной деятельности.

Основные методы: словесные: беседа, рассказ, объяснение; наглядно-демонстрационные: педагогический показ, показ другим ученикам, посещение спортивных, досуговых праздников и соревнований, изучение видеозаписей; метод сравнения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством организованных занятий по легкой атлетике.

Задачи программы

Образовательные:

- познакомить с основами знаний по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, с основами техники выполнения упражнений и общей спортивной терминологией;
- научить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- формировать мотивацию у обучающихся необходимых теоретических знаний; устойчивого интереса к занятиям спортом.

Развивающие:

- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить общефизические и специальные качества бегуна;
- развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление.

Воспитывающие:

- воспитать ценностные отношения к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; воспитать волевых, дисциплинированных, обладающих

высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;

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

- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем;

- овладеть умениями противостоять негативному давлению социума.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	2	1	1	Беседа. Педагогическое наблюдение.
1. Теоретическая подготовка	8	8		Беседа. Опрос.
2. Общая физическая подготовка	179	4	175	Беседа, учебные игры, педагогическое наблюдение самостоятельная работа, зачет
3. Специальная физическая подготовка	62	4	58	Беседа, спортивные игры, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
4. Техничко-тактическая подготовка	23	5	18	Беседа, спортивные игры, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
Итоговое занятие	2		2	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО:	276	22	254	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда. Анкетирование.

Практика: Входная диагностика – выявление уровня общей физической подготовки; игра «вышибалы».

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

Тема № 1.1. «Физическая культура и спорт в России»

Теория: Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая Всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Практика:

Тема № 1.2. «Развитие легкой атлетики в России и за рубежом»

Теория: История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

Практика:

Тема № 1.3. «Строение и функции организма человека»

Теория: Строение и функции организма человека. Краткие сведения о функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Практика:

Тема № 1.4. «Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена»

Теория: Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Практика:

Тема № 1.5. «Врачебный контроль и самоконтроль»

Теория: Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме» утомлении, переутомлении. Причины травм

и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

Практика:

Тема № 1.6. «Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований»

Теория: Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявка на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Практика:

Тема № 1.7. «Места занятий, оборудование и инвентарь»

Теория: Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Практика:

Тема № 1.8. «Правила безопасности»

Теория: Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Практика:

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Тема № 2.1. «Упражнение и система упражнений»

Теория: Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практика:

Тема № 2.2. «Строевые упражнения»

Теория: Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика: Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.3. «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса»

Теория:

Практика: Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.4. «Упражнения для мышц шеи и туловища»

Теория:

Практика: Наклоны, вращения и повороты головы. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.5. «Упражнения для формирования правильной осанки»

Теория:

Практика: Упражнения в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.6. «Упражнения для ног и таза»

Теория:

Практика: Различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпад, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.7. «Группировки в приседе, сидя, лежа на спине»

Теория:

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

Тема № 2.8. «Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки»

Теория:

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

Тема № 2.9. «Упражнения с сопротивлением в парах»

Теория:

Практика: Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах,

элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.10. «Мост с помощью партнера и самостоятельно»

Теория:

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

Тема № 2.11. «Общеразвивающие упражнения с предметами»

Теория:

Практика: Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.12. «Упражнения на месте»

Теория:

Практика: Упражнения стоя, сидя, лежа и в движении. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.13. «Упражнения со скакалкой»

Теория:

Практика: Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.14. «Упражнения с гимнастическими палками, гантелями»

Теория:

Практика: Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.15. «Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания»

Теория:

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

Тема № 2.16 «Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча»

Теория:

Практика: Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.17. «Упражнения с гантелями, мешками с песком»

Теория:

Практика: Упражнения с гантелями, мешками с песком сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.18. «Упражнения с малыми мячами»

Теория:

Практика: Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после

подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.19. «Упражнения с набивными мячами»

Теория:

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

Тема № 2.20. «Акробатические упражнения»

Теория:

Практика: Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.21. «Различные виды спорта и подвижные игры»

Теория: Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом, волейболом, футболом. Правила мини-баскетбола. Простейшие упражнения на освоение техники. Игра по упрощённым правилам. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры с элементами футбола. Подвижные игры с элементами волейбола.

Игры с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры с бегом: «Смена мест», «Старт с выбыванием», «Охотники за утками», Встречная эстафета, «Челнок» «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Знамя», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов» «Кузнечики», «Перемена мест».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу». «Мяч среднему».

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»

Тема № 3.1. «Упражнения для развития быстроты»

Теория: Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя,

лѐжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.п.

Тема № 3.2. «Старт»

Теория: Стартовые рывки.

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

Тема № 3.3. «Бег с изменением скорости и способа передвижения»

Теория: Зрительные сигналы.

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

Тема № 3.4. «Упражнения для развития дистанционной скорости»

Теория:

Практика: Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 медленно).

Тема № 3.5. «Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое»

Теория: Техника выполнения челночного бега.

Практика: Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2 x 10, 4 x 5, 4 x 10, 2 x 15 м. и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Тема № 3.6. «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств»

Теория:

Практика: Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковые эстафеты» и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Тема № 3.7. «Упражнение для развития специальной выносливости»

Теория:

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом.

Тема № 3.8. «Упражнения для развития ловкости»

Теория:

Практика: Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п. Прыжки с места и с разбега.

Тема № 3.9. «Легкоатлетические упражнения»

Теория:

Практика: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка»

Тема № 4.1. «Техническая подготовка»

Теория: Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике.

Практика: Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивания, опуская, поднимание туловища из положения сидя и лежа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнером; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений; наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;

упражнения в полу шпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивание из приседа и прыжки – многоскоки; прыжки в длину.

Тема № 4.2. «Бег на короткие дистанции»

Теория: Техника выполнения, команды.

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

Тема № 4.3. «Стартовый разгон и бег по дистанции»

Теория:

Практика: Техника бега: основы и правила. Стартовый разгон и бег по дистанции.

Тема № 4.4. «Техника движения рук в беге»

Теория: Техника движения рук в беге.

Практика: Движение рук в беге.

Тема № 4.5. «Прыжки в длину»

Теория: Техника отталкивания в прыжках в длину. Правила безопасности для упражнений по прыжкам в длину.

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

Тема № 4.6. «Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теория: Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

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

Итоговое занятие

Теория:

Практика: Сдача контрольных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения по программе сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения по программе, с учетом целей и поставленных задач.

Предметные:

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

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Обучающиеся научатся:

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

- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

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

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

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

- бегать на короткие, средние и длинные дистанции;

- выполнять разновидности ходьбы;

- прыгать в длину с места и с разбега;

- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники бега;

- прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»;

- метать мяч в цель и на дальность;

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

Метапредметные:

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

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

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

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

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

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования

позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные:

- познавательный интерес к учебному материалу, изучаемому по Программе;

- ориентация на понимание причин успеха в деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности;

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

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

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У обучающихся будут сформированы:

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

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

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

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Блок № 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда.

Всего учебных недель – 46

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней).

Учебный период - с 02 сентября по 31 августа.

Количество учебных часов: 276 ч.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

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

Оборудование

Рулетка	2 шт.
Канат	1 шт.
Гимнастические маты	10 шт.
Стойки для прыжков в высоту	1 комплект
Гимнастическая скамейка	3 шт.
Шведская стенка	6 секций
Барьеры легкоатлетические	7 шт.
Стартовые колодки	2 шт.
Шиповки	15 пар
Эстафетные палочки	2 шт.
Гимнастические палки	15 шт.
Скакалки	20 шт.
Гантели	20 шт.
Резиновые жгуты	3 шт.
Секундомер	2 шт.
Мячи малые	10 шт.
Мячи набивные	20 шт.
Мячи волейбольные	2 шт.
Мячи баскетбольные	2 шт.
Мячи футбольные	2 шт.

Информационное обеспечение

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;

<http://sport.tmbreg.ru/> - Министерство спорта Тамбовской области;

<https://vk.com/athletics68> - ТРФЛА / легкая атлетика Тамбовской области;

<http://www.myathletics.narod.ru/> - новости легкой атлетики;

<https://olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;

Методическое обеспечение

Анкета для родителей «Удовлетворенность услугами дополнительного

о

б Легкая атлетика. Учебные карточки.

р Методическая разработка «Методика обучения технике бега на короткие дистанции».

з

Дидактический материал по легкой атлетике.

о

Карточки подвижных игр.

в

Примерный план-конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
И. Подготовительная	Разминка: 1. Общая 2. Специальная	Для всех частей занятия: • Время; • Количество повторений • Количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации
В. Основная	Направленность: тематическая или комплексная		
М. III. Заключительная	Упражнения восстановительного характера		
О			Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.
У			

Д *Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.*

Б Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.

Д

2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Ю

Основная часть.

С

1. Изучение техники бега.

Ш

2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3. Совершенствование основных физических качеств.

Щ

Заключительная часть.

.

1. Подвижные или спортивные игры.

М

2. Упражнения в расслабление мышечного аппарата.

и

Дидактические материалы

ч

Дидактический материал по технике выполнения низкого старта, высокого старта, бега на дистанции и упражнений на гибкость.

у

р

и

н

с

к

а

Комплекс упражнений для занятий легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, футболом, прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнений в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Карточки-задания для самостоятельной работы. Карточки подвижных игр.

Инструкции по охране труда для учащихся МБОУ ДО ДЮСШ.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Основной формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке:

- входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь);
- текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером-преподавателем, ведущим занятие;
- промежуточный контроль проводится в середине года обучения (декабрь-январь) и определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы;
- итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май – июнь) и при сопоставлении с входным и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

В зависимости от вида аттестации формы проведения могут быть следующие:

для входного контроля – беседа, тестирование, практические задания;

для текущего контроля – беседа, тестирование, педагогическое наблюдение, практические задания;

для промежуточного контроля – выполнение контрольных нормативов по физической подготовке согласно таблице норм ВФСК ГТО по соответствующей ступени;

для итоговой аттестации – выполнение контрольных нормативов для оценки ОФП и СФП.

2.4. Оценочные материалы

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей обучающегося, которые отражают уровень:

- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы;
- воспитанности обучающихся.

Для проверки теоретических знаний разработаны тестовые задания (опросы), позволяющие выявить у учащихся уровень освоения материала.

В определении уровня развития практических навыков используются контрольные нормативы для оценки ОФП и СФП.

Личностное развитие: «Диагностика личностного роста школьников (автор Д.В. Григорьев)» (для 10-14 лет и 15-18 лет), методика «Какой Я?» (для 6-9 лет).

Воспитанность обучающихся: диагностика воспитанности по методике М.И. Шиловой.

Предусмотрены пять диагностических уровней оценивания результатов: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. Результаты заносятся в сводный лист диагностики изучения нравственной воспитанности.

2.5. Методические материалы

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

1. **Принцип научности** – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. **Принцип доступности и индивидуализации** – обучение и воспитание занимающихся строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях. Это обусловлено тем, что интенсивным воздействиям подвергаются жизненно важные функции организма – это раскрывается в трех основных положениях:

- а) определение меры доступного;
- б) соблюдение методических правил и условий доступности;
- в) индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.

3. **Принцип систематичности** состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность; рациональная последовательность, как в рамках многолетнего процесса физического воспитания, так и внутри каждого определенного учебно-тренировочного занятия.

4. **Принцип сознательного и активного обучения** – формирование у занимающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий; стимулирование сознательного принципа, самоконтроля и рационального использования сил при выполнении физических упражнений.

5. **Принцип наглядности** – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности; использование взаимосвязей между непосредственной и опосредованной наглядностью.

6. **Принцип динамичности** (постепенного усиления развивающихся факторов), известен также как «принцип прогрессирования» и «принцип постепенно возрастающих нагрузок», заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов. При его реализации предусматривается: регулярное обновление материала занятий; увеличение объема и интенсивности нагрузок; обеспечение постепенности, прочности и других методических условий возрастания требований.

Методы обучения

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

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

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

- показа самих упражнений;

- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Метод упражнения заключается в упорядоченности действий выполняющего упражнения:

- строго регламентируемого упражнения;
- частично регламентируемого упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод расчлененного упражнения.

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

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

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

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

Методы воспитания делятся на группы:

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

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

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

Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут

воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это обращает внимание тренера.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении.

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

Формы организации учебного занятия

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

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

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие Теоретическая подготовка	Беседа. Групповое учебно-тренировочное занятия Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Словесный метод, практически й метод, игровой метод. Наглядный метод, словесный метод, практически й метод, игровой метод, круговой метод.	Контрольные нормативы по ОФИ и СФП Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского, А.А. Зданевич.	Анкетирование. Педагогическое наблюдение. Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практически й метод, игровой	Фомин В.С. Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности.	Контрольные испытания

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
			метод, круговой метод.	М, ФК и С, 2010 г	
3.	Специальная физическая подготовка	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.	Зачет
4.	Технико-тактическая подготовка	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010 г.	Зачет
	Итоговое занятие	Групповые учебно-тренировочные занятия	Практический метод	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	Выполнение контрольных нормативов

2.6. Воспитательный компонент программы

Воспитание подрастающего поколения одна из важных задач нашего общества. Приоритетной задачей в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Содержание данной программы включает воспитательный модуль (интегрированный в единую Программу воспитания образовательной организации), направленный на создание педагогических условий и возможностей для формирования личности юного спортсмена, воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело.

Дети вовлекаются в мероприятия как внутри группы, так и учреждения в целом (модули Программы воспитания: «Ключевые дела», «Проориентационная деятельность», «Здоровьесбережение»,

«Патриотическое воспитание», «Развитие творческого мышления», «Работа с родителями»). Наибольшее внимание уделяется мероприятиям, направленным на воспитание патриотизма, формированию здорового образа жизни, профориентации, работе с семьей, профилактике противоправного поведения.

Особое значение в этой работе принадлежит активному вовлечению родителей. Сотрудничество с родителями (законными представителями) рассматривается как благоприятный фактор, способствующий более успешному развитию детей, их общекультурному воспитанию, созданию атмосферы доверия. От того, насколько серьезно родители (законные представители) относятся к тому, чем занят их ребенок, зависит и то, как он сам будет относиться к тренировкам.

Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями (законными представителями) осуществляется во время приема детей в спортивную школу, непосредственно в ходе учебно-тренировочного процесса в виде индивидуального и группового общения.

При проведении воспитательных мероприятий используются разнообразные формы организации внеурочной работы, охватывающие основные направления развития личности ребенка: духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, культурное.

В процессе реализации ведется постоянный мониторинг и анализ результатов воспитания, социализации и саморазвития личности обучающегося.

Работа с родителями (законными представителями)

1. Родительские собрания: анализ занятий, решение общих проблем;
2. Беседы, лекции связанные с проблемами воспитания;
3. Традиционные разговоры с родителями (законными представителями) по телефону (сообщения о пропущенных занятиях по причине и без);
4. Консультация, анкетирование детей и родителей (законных представителей);
5. Совместные встречи детей и родителей (законных представителей) (организация вечеров, походов, экскурсий) т.е. максимально возможное привлечение родителей (законных представителей) в жизнь образовательной организации.

2.7. Список литературы

Для педагогов:

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М.: Академия, 2008. - 464 с.: ил. – ISBN 978-5-7695-5400-1.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000 г.
3. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003 г.
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2003 г.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание, 2010 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение 2012 г.
7. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003 г.
8. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. - М.: Феникс, 2018 с.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010 г. – 240 с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010 г.
11. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.
12. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Terra-Спорт, 2006 г.
13. Правила вида спорта «Легкая атлетика» (утв. приказом Минспорта России от 09.03.2023 N 153). [Электронный ресурс] https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-legkaja-atletika-utv-prikazom-minsporta-rossii_1/ свободный (Дата обращения: 10.06.2024 г.)
14. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <https://crumb.ru/marking/>, свободный (Дата обращения: 10.06.2024 г.)
15. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015 г.
16. Фомин В.С., Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010 г.

Для обучающихся:

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах. Спорт, 2008 г.
2. Зеличенко В.К. Детская легкая атлетика ИААФ. Terra-Спорт, 2003.

Календарный учебный график

Группа № 12 (тренер-преподаватель Курсаков Г.Е.)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	02	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Вводное занятие. Входная диагностика – выявление уровня общей физической подготовки	Спортивный зал/стадион	Анкетирование. Педагогическое наблюдение
2	9	04	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Физическая культура и спорт в России. ОФП (Строевые упражнения)	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
3	9	06	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. ОФП (Упражнения для мышц рук и плечевого пояса)	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
4	9	09	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Строение и функции организма человека. ОФП (Упражнения для мышц шеи и туловища).	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
5	9	11	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. ОФП (Упражнения для формирования правильной осанки).	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
6	9	13	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения для мышц рук и плечевого пояса). Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
7	9	16	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения для мышц ног и таза). Бег с остановками и с резким изменением направления.	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
8	9	18	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки).	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
9	9	20	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине).	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
10	9	23	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Бег с остановками и с резким изменением направления. ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине).	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.		
11	9	25	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. ОФП (Упражнения для мышц и рук плечевого пояса).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
12	9	27	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
13	9	30	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Места занятий, оборудование и инвентарь. ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
14	10	02	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д. до 30 м). ОФП (Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
15	10	04	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Прыжки в длину. Техника отталкивания в прыжках в длину. Правила безопасности для упражнений по прыжкам в длину. ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
16	10	07	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Питание. Витамины. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. ОФП (Упражнения для мышц туловища и шеи).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
17	10	09	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами баскетбола. ОФП (Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						парах, держась за мяч – в упражнениях (сопротивлении).		
18	10	11	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
19	10	14	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с гантелями, мешками с песком сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
20	10	16	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения для мышц туловища и шеи). Метание малого мяча.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
21	10	18	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
22	10	21	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки). Подвижные игры с элементами футбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
23	10	23	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
24	10	25	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
25	10	28	15.30-17.00	Теоретическое/ практическое занятие	2	Правила безопасности. ОФП (Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
26	10	30	15.30-17.00	Теоретическое/ практическое занятие	2	Классификация упражнений. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. ОФП (Упражнения с гантелями, мешками с песком,	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой).		
27	11	01	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Мост с помощью партнера и самостоятельно). Медленный бег.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
28	11	04	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Комплексы общеукрепляющих упражнений.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
29	11	06	15.30-17.00	Практическое занятие	2	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
30	11	08	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
31	11	11	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
32	11	13	15.30-17.00	Теоретическое/практическое	2	Различные виды спорта и подвижные игры. ОФП (Упражнения с набивными мячами -	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				кое занятие		приседания, выпады, прыжки, подскоки).		е, текущий контроль
33	11	15	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
34	11	18	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
35	11	20	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
36	11	22	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30. Бег 60 м с низкого старта). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
37	11	25	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания). Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
38	11	27	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						набивные мячи, учебные барьеры)). Подвижные игры с элементами баскетбола.		
39	11	29	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча). Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
40	12	02	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Бег в чередовании с ходьбой до 200 м). Бег с остановками и с резким изменением направления.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
41	12	04	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки). Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
42	12	06	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Бег или кросс до 500 м и до 1000 м). Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
43	12	09	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками). Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
44	12	11	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения на снарядах). «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
45	12	13	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
46	12	16	15.30-17.00	Практическое занятие	2	«Челночный бег» на 5, 9, 10 м. ОФП (Упражнения для мышц ног и таза).	Спортивный зал	Опрос. Педагогическое наблюдение, текущий контроль
47	12	18	15.30-17.00	Теоретическое/ практическое занятие	2	Техника движения рук в беге. Бег. Бег с ускорениями до 40 м.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
48	12	20	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения на снарядах, лазание по канату). СФП. «Челночный» бег: 2 x 10, 4 x 5, 4 x 10, 2 x 15 м. и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
49	12	23	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Техника движения рук в беге. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
50	12	25	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения для мышц туловища и шеи). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
51	12	27	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений. СФП (Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
52	12	30	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Стартовые рывки. СФП. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящем мячом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
53	01	01	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
54	01	03	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах). Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
55	01	06	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения на снарядах, лазание по канату). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Бег 60 м с низкого старта.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
56	01	08	15.30-17.00	Теоретическое/ практическое занятие	2	Зрительные сигналы. СФП. Упражнения на внимание. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
57	01	10	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом). Метание малого мяча.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
58	01	13	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Бег с остановками и с резким изменением направления). Метание малого мяча.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
59	01	15	15.30-17.00	Теоретическое/ практическое занятие	2	Техника выполнения челночного бега. СФП. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
60	01	17	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки). Метание малого мяча.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
61	01	20	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки). Подвижные игры с элементами баскетбола.		
62	01	22	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении). Эстафетный бег с этапами до 40 м.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
63	01	24	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки). Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
64	01	27	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками). Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
65	01	29	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.). Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
66	01	31	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Эстафетный бег с этапами до 40 м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
67	02	03	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры)). Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
68	02	05	15.30-17.00	Практическое занятие	2	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
69	02	07	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
70	02	10	15.30-17.00	Практическое занятие	2	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами). Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
71	02	12	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами). «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
72	02	14	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами). Бег с изменением скорости и способа передвижения в	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						зависимости от зрительного сигнала.		
73	02	17	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Бег с остановками и с резким изменением направления. Подвижные игры с элементами гимнастики.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
74	02	19	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры)). Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
75	02	21	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером. Эстафеты с элементами старта.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
76	02	24	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Бег с остановками и с резким изменением направления. Бег прыжками.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
77	02	26	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером. Бег с остановками и с резким изменением направления.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
78	02	28	15.30-17.00	Практическое занятие	2	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
79	03	03	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах). Бег с остановками и резким изменением направления.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
80	03	05	15.30-17.00	Практическое занятие	2	«Челночный» бег: 2 x 10, 4 x 5, 4 x 10, 2 x 15 м. и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
81	03	07	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя,	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками). Подвижные игры с элементами баскетбола.		е, текущий контроль
82	03	10	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящем мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
83	03	12	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящем мячом Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
84	03	14	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами волейбола. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
85	03	17	15.30-17.00	Практическое занятие	2	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Подвижные игры с элементами гимнастики.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
86	03	19	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
87	03	21	15.30-17.00	Практическое занятие	2	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
88	03	24	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
89	03	26	15.30-17.00	Практическое занятие	2	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Подвижные игры с элементами гимнастики.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
90	03	28	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Метание малого мяча. Техника выполнения скрестного шага. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
91	03	31	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами). Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
92	04	02	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
93	04	04	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
94	04	07	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике. Спринтерский бег от 30 до 60 м. Бег на длинные дистанции.	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
95	04	09	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
96	04	11	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Бег в колонну по одному постоянно меняющемуся зрительному сигналу. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
97	04	14	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания).	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Ускорение, остановка, изменение направления, передвижения.		е, текущий контроль
98	04	16	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Кувьрки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувьрок вперед, кувьрок назад, перекаты и перевороты).	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
99	04	18	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения со скакалкой). Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращение скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полупреседе.	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
100	04	21	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
101	04	23	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения с гимнастическими палками, гантелями). Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
102	04	25	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения со скакалкой). Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
103	04	28	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
104	04	30	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
105	05	02	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Техника выполнения высокого старта. Стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
106	05	05	15.30-17.00	Теоретическое/практическое	2	Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение	Стадион	Педагогическое наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				кое занятие		«натянутого лука» в финальном усилии. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.		е, текущий контроль
107	05	07	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Техника движения рук в беге. Движение рук в беге.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
108	05	09	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	ОФП (Бег в чередовании с ходьбой до 200 м). Бег медленный до 3 мин мальчики, до 2 минут девочки.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
109	05	12	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Бег. Бег с ускорениями до 40 м). Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
110	05	14	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Упражнения на метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
111	05	16	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Техника отталкивания в прыжках в длину. Правила безопасности для упражнений по прыжкам в длину. Прыжки в длину с места. Техника отталкивание в прыжках в длину. Приземления. Прыжки в длину с разбега.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
112	05	19	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения для изучения приземления в прыжках в длину.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
113	05	21	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Прыжки в длину. Техника отталкивания в прыжках в длину. Прыжки в длину.	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
114	05	23	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	ОФП (Эстафетный бег с этапами до 40 м). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
115	05	26	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов» «Кузнечики», «Перемена мест». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод»,	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						«Гонка мячей по кругу». «Мяч среднему».		
116	05	28	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковые эстафеты» и т.п.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
117	05	30	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Прыжки в длину.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
118	06	02	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Игры с бегом: «Смена мест», «Старт с выбыванием», «Охотники за утками», Встречная эстафета, «Челнок» «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Знамя», «Лапта», эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
119	06	04	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Прыжки в длину. Бег с остановками и с резким изменением направления.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
120	06	06	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками). Подвижные игры с элементами футбола.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
121	06	09	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (Упражнения со скакалкой). «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
122	06	11	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	Стадион	Педагогическое наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
								е, текущий контроль
123	06	13	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Упражнения на постановку толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
124	06	16	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
125	06	18	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Разбег в сочетании с отталкиванием. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие ловкости.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
126	06	20	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Игры с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, броскам и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
127	06	23	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений; наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полу шпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивание из приседа и прыжки – многоскоки; прыжки в длину.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
128	06	25	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП. (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег с остановками и с резким изменением направления		
129	06	27	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Стартовый разгон и бег по дистанции.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
130	06	30	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Ускорение, остановка, изменение направления передвижения. Подвижные спортивные игры.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
131	08	13	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Бег на 30, 60 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
132	08	15	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Бег на 100, 400 м. Подвижные спортивные игры.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
133	08	18	15.30-17.00	Практическое занятие	2	6- и 12-минутный бег. Метание малого мяча на дальность и в цель.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
134	08	20	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Эстафета с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
135	08	22	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
136	08	25	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковые эстафеты» и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
137	08	27	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».	Стадион	Педагогическое наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
								е, текущий контроль
138	08	29	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Итоговое занятие.	Стадион	Тестирование. Выполнение контрольных нормативов

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия/ события	Форма проведения	Сроки проведения
Правила поведения в спортивной школе	Экскурсия по школе, беседа	Сентябрь
Знакомство с родителями	Родительское собрание	Октябрь
Помощь родителям в воспитании своих детей	Родительские собрания	В течение года
День учителя	Беседа	Октябрь
«Правила поведения в общественных местах»	Беседа	В течение учебного года, перед каждым каникулами
«Государственная символика РФ», «Гимн Российской Федерации»	Беседа	Ноябрь
Новогодняя эстафета	Спортивное мероприятие	Декабрь-январь
«Долг, честь и достоинство»	Беседа	Февраль
«Активный отдых – каким он должен быть»	Прогулки на природу, посещение других спортивных мероприятий	В выходные и праздничные дни
«В марте день особый!»	Праздничная игровая программа	Март
«Папа, мама, я – спортивная семья!»	Спортивное мероприятие	Апрель
Легкоатлетическая эстафета ко дню Победы	Спортивное мероприятие	Май
Правила дорожного движения и профилактика детского травматизма	Беседа	Июнь
День физкультурника	Игры на свежем воздухе	Август

Оценочные материалы**Вопросы теоретического тестирования**

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?
 - А) 673 г. до н.э. в России.
 - Б) 776 г. до н.э. в Древней Греции.
 - В) 367 г. до н.э. в Америке.
- 2) Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?
 - А) Пьер де Кубертен.
 - Б) Эдита Пьеха.
 - В) Виктор Цой.
- 3) Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?
 - А) «Быстрее! Выше! Сильнее!
 - Б) «Самый сильный и выносливый».
 - В) «Я - победитель».
4. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
 - А) Бег
 - Б) Прыжки
 - В) Поднятие тяжестей
 - Г) Метание
5. Как традиционно называют легкую атлетику?
 - А) «царица полей»
 - Б) «королева спорта»
 - В) «царица наук»
 - Г) «королева без королевства»
6. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?
 - А) Метание
 - Б) Прыжок
 - В) Кувырок
 - Г) Бег
7. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?
 - А) Бег
 - Б) Лазание
 - В) Прыжки
 - Г) Метания
8. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?
 - А) Отступить на один шаг назад
 - Б) Поднять руку вверх
 - В) Принести извинения
 - Г) Пропустить старт
9. Как переводится с латыни словосочетание «физическая культура»?
 - А) материя-возделывать

- Б) природа-возделывать
 - В) природа-обрабатывать
10. Сколько основных форм имеет физическая культура?
- А) 6
 - Б) 4
 - В) 5
11. Что не входит в понятие «спорт»?
- А) соревновательная деятельность
 - Б) закаливание
 - В) развитие
 - Г) развлечение
12. Что не входит в понятие «личная гигиена»?
- А) систематический уход за телом и полостью рта
 - Б) занятия спортом
 - В) правильный распорядок дня
 - Г) прогулки на свежем воздухе
 - Д) гигиена сна
13. Какого вида многоборья не существует?
- А) 5-борья
 - Б) 6-борья
 - В) 7-борья
 - Г) 10-борья
14. Что нельзя делать при выполнении упражнений потоком (друг за другом)?
- А) увеличивать дистанцию
 - Б) передвигаться наперерез или навстречу
 - В) останавливаться по команде тренера
15. Что понимается под закаливанием?
- А) посещение бани, сауны
 - Б) мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости организма внешним неблагоприятным факторам окружающей среды
 - В) длительное нахождение на холоде
16. С чего начинают закаливание (из водных процедур)?
- А) обливание
 - Б) обтирание
 - В) душ
 - Г) прогулки возле водоема
17. Как часто нужно вести дневник самоконтроля?
- А) раз в неделю
 - Б) ежедневно
 - В) раз в месяц
18. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?
- А) 800 м, 1000 м, 1500 м.
 - Б) 60 м, 100 м, 200 м, 400 м.
 - В) 2000 м, 3000 м, 5000 м.

19. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...
- А) С низкого старта
 - Б) С высокого старта
 - В) С полунизкого старта
 - Г) Из положения «упор лёжа»
20. Отличается ли техника бега по виражу от техники бега по дистанции?
- А) Нет
 - Б) Да
21. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции?
- А) боковая;
 - Б) лицевая;
 - В) финиш.
 - Г) разметка
22. Какое физическое качество развивает спринтерский бег:
- А) быстроту;
 - Б) силу;
 - В) выносливость;
 - Г) ловкость.
23. Что такое рациональное питание?
- А) питание с учетом потребностей организма
 - Б) питание определенным набором продуктов
 - В) питание, распределенное по времени приема пищи
 - Г) питание с определенным соотношением питательных веществ
24. Что обеспечивает рациональное питание?
- А) правильный рост и формирование организма
 - Б) сохранение здоровья
 - В) высокую работоспособность
 - Г) все вышеперечисленное.

Ответы к вопросам

- №1 - Б №7 - Б №13 - Б №19 - А
 №2 - А №8 - Б №14 - Б №20 - Б
 №3 - А №9 - Б №15 - Б №21 - В
 №4 - В №10 - В №16 - Б №22 - А
 №5 - Б №11 - Б №17 - Б №23 - А
 №6 - Г №12 - Г №18 - Б №24 - Г

Тест

1. Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий:
- 1) бег, ходьбу, прыжки, метания
 - 2) бег, плавание, прыжки
 - 3) художественную гимнастику, футбол
 - 4) волейбол, баскетбол

2. Бег на короткие дистанции относится к:
 - 1) спринту
 - 2) спортивным играм
 - 3) тяжёлой атлетике
 - 4) бобслею
3. Считается, что этот человек основал Олимпийские игры после победы над царем Авгием.
 - 1) Аид
 - 2) Посейдон
 - 3) Геракл
 - 4) Гермес
4. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?
 - 1) Олимпийская деревня
 - 2) Спортивный городок
 - 3) Чемпионское село
 - 4) Поляна рекордсменов
5. Одним из основных физических качеств является:
 - 1) внимание
 - 2) работоспособность
 - 3) сила
 - 4) здоровье
6. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
 - 1) сила
 - 2) выносливость
 - 3) быстрота
 - 4) ловкость
7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
 - 1) тяжелая атлетика
 - 2) гимнастика
 - 3) современное пятиборье
 - 4) легкая атлетика
8. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
 - 1) подвижных и спортивных игр
 - 2) прыжков в высоту
 - 3) бега с максимальной скоростью
 - 4) занятий легкой атлетикой
9. Назовите основные физические качества.
 - 1) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
 - 2) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
 - 3) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

4) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

10. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?

- 1) 1912 г., Стокгольм
- 2) 1956 г., Мельбурн
- 3) 1980 г., Москва
- 4) 2014 г., Сочи

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

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

Исамбаева Е.	Лебедева Т.	Чиждова Н.	Кирдяпкин С.	Болотов П.	Ухов И.
Д					

Тест «на знание организма и ЗОЖ»

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:
 - а) развитие физических качеств людей;
 - б) поддержание высокой работоспособности людей;
 - в) подготовку к профессиональной деятельности;
 - г) сохранение и улучшение здоровья людей.
2. Дневник самоконтроля нужно вести для:
 - а) отслеживания изменений в развитии своего организма;
 - б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры;
 - в) консультации с родителями по возникающим проблемам.
3. Назовите основные причины появления лишнего веса:
 - а) пропуск уроков физической культуры;
 - б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;
 - в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.
4. С какой целью планируют режим дня?
 - а) с целью организации рационального режима питания;
 - б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
 - в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
 - г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.
5. Что понимается под закаливанием?
 - а) купание в холодной воде и хождение босиком;

- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.
6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.
7. Главной причиной нарушения осанки является:
- а) привычка к определенным позам;
- б) отсутствие движений во время школьных уроков;
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече;
- г) слабость мышц.
8. Признаки, не характерные для правильной осанки:
- а) развернутые плечи, ровная спина;
- б) запрокинутая или опущенная голова;
- в) приподнятая грудь;
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
9. Главная причина травматизма:
- а) невнимательность;
- б) нарушение дисциплины;
- в) нарушение формы одежды;
10. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки
- а) нет;
- б) можно, но осторожно;
- в) можно.

Контрольные нормативы для оценки ОФП и СФП.

Девочки (девушки)

Вид испытаний	Оценка	9 лет	10 -11 лет	12 -13 лет	14-15 лет	16 лет	17 лет и старше
Бег 30 м (с)	«5»	6,1	5,5	5,2	4,9	4,6	4,3
	«4»	6,6	6,1	5,7	5,3	5,0	4,7
	«3»	7,3	6,5	6,1	5,7	5,3	5,1
	«2»	7,8	6,8	6,3	6,1	5,5	5,6
Челночный бег 3 x 10 м (с)	«5»	9,4	-	-	-	-	-
	«4»	10,2	-	-	-	-	-
	«3»	10,8	-	-	-	-	-
	«2»	11,2	-	-	-	-	-
Бег 60 м (с)	«5»	-	-	-	-	9,2	9,2
	«4»	-	-	-	-	9,9	9,9
	«3»	-	-	-	-	10,7	10,7
	«2»	-	-	-	-	11,6	11,6

Подъем туловища за 1 мин. (кол-во раз)	«5»	32	37	41	44	45	45
	«4»	22	28	31	35	37	37
	«3»	17	23	27	31	32	33
	«2»	12	21	23	25	27	28
Прыжок в длину с места (см)	«5»	137	152	167	183	188	188
	«4»	117	132	147	162	173	173
	«3»	103	118	132	148	157	157
	«2»	93	105	125	132	146	146
Бег 1000 м (с)	«5»	-	5,03	-	4,10	3,50	3,40
	«4»	-	6,12	-	4,15	3,55	3,50
	«3»	-	6,40	-	4,25	4,00	3,55
	«2»	-	5,20	-	4,35	4,10	4,00
Бег 1000 м (с)	«5»	-	-	7,03	-	-	-
	«4»	-	-	8,15	-	-	-
	«3»	-	-	9,10	-	-	-
	«2»	-	-	10,55	-	-	-
Бег 2000 м (мин, с)	«5»	-	-	-	9,55	9,45	9,40
	«4»	-	-	-	11,27	11,10	11,05
	«3»	-	-	-	12,40	12,25	12,20
	«2»	-	-	-	13,55	13,43	13,38
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	«5»	+9	+11	+13	+15	+16	+16
	«4»	+5	+5	+6	+8	+9	+9
	«3»	+3	+3	+4	+5	+7	+7
	«2»	+2	+2	+3	+4	+6	+6

Мальчики (юноши)

Вид испытаний	Оценка	9 лет	10 -11 лет	12 -13 лет	14-15 лет	16 лет	17 лет и старше
Бег 30 м (с)	«5»	5,9	5,3	5,0	4,6	-	-
	«4»	6,5	5,9	5,4	5,0	-	-
	«3»	7,1	6,3	5,8	5,4	-	-
	«2»	7,8	6,7	6,2	5,8	-	-
Челночный бег 3 x 10 м (с)	«5»	10,8	-	-	-	7,9	7,9
	«4»	9,1	-	-	-	8,4	8,4
	«3»	9,8	-	-	-	9,0	8,9
	«2»	10,5	-	-	-	9,7	9,4
Бег 60 м (с)	«5»	-					
	«4»	-					
	«3»	-					
	«2»	-					
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	«5»	5	6	8	13	15	15
	«4»	4	4	5	9	12	12
	«3»	2	2	3	5	8	8
	«2»	1	1	2	1	3	3
	«5»	142	162	183	218	235	233

Прыжок в длину с места (см)	«4»	122	142	162	193	213	213
	«3»	108	114	147	167	192	192
	«2»	102	105	128	141	170	170
Бег 1000 м (мин, с)	«5»	-	4,42	-	-	-	-
	«4»	-	5,41	-	-	-	-
	«3»	-	6,20	-	-	-	-
	«2»	-	5,10	-	-	-	-
Бег 1500 м (мин, с)	«5»	-	-	6,40	-	-	-
	«4»	-	-	7,55	-	-	-
	«3»	-	-	8,30	-	-	-
	«2»	-	-	9,10	-	-	-
Бег 2000 м (мин, с)	«5»	-	-	-	8,00	-	-
	«4»	-	-	-	9,27	-	-
	«3»	-	-	-	10,10	-	-
	«2»	-	-	-	11,55	-	-
Бег 3000 м (мин, с)	«5»	-	-	-	-	12,20	12,20
	«4»	-	-	-	-	14,10	14,10
	«3»	-	-	-	-	15,20	15,20
	«2»	-	-	-	-	17,15	17,15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	«5»	+7	+8	+9	+11	+13	+13
	«4»	+3	+4	+5	+6	+8	+8
	«3»	+1	+2	+3	+4	+6	+6
	«2»	0	+1	+1	+2	+4	+4

Таблица подсчета баллов для оценки общей физической и специальной подготовки

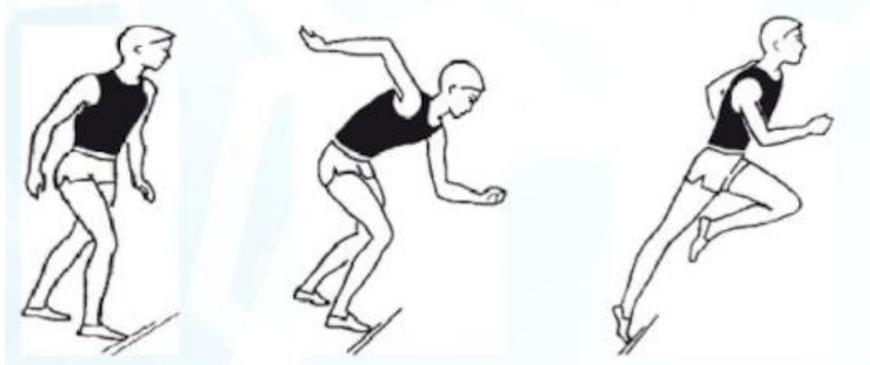
25 баллов	Высокий результат (В)
20 баллов	Выше среднего результат (ВС)
15 баллов	Средний результат (С)
10 баллов	Ниже среднего (НС)
5 баллов	Низкий результат (Н)

Основные требования к контролю:

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

1. Бег на 30 и 60 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, на 60 м – с низкого или высокого старта. По команде «На старт!» занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и

замерли, дается команда «Марш!» и спортсмены начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1 с. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.



2. Челночные бег 3 x 10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступить на стартовую линию запрещено).

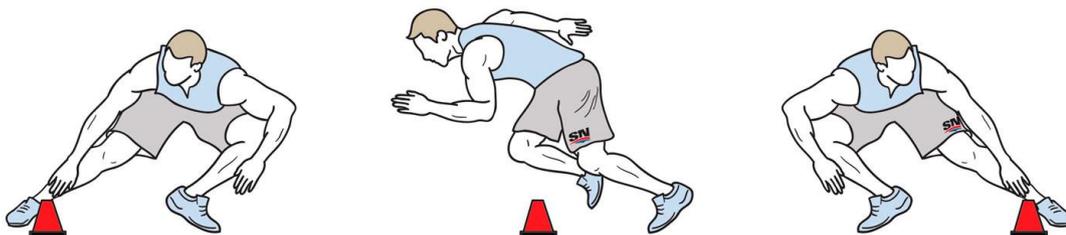
По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.



3. Подъем туловища лежа из положения лежа на спине.

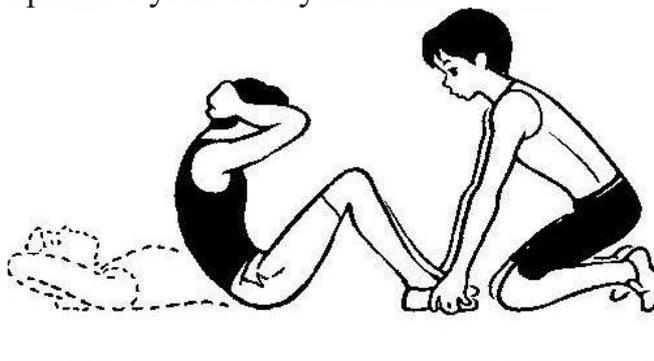
Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.



4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

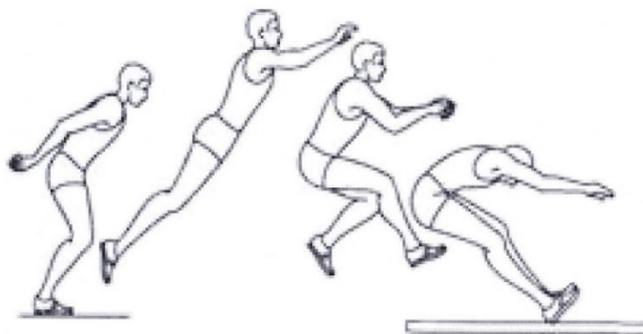
Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.



5. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремьянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

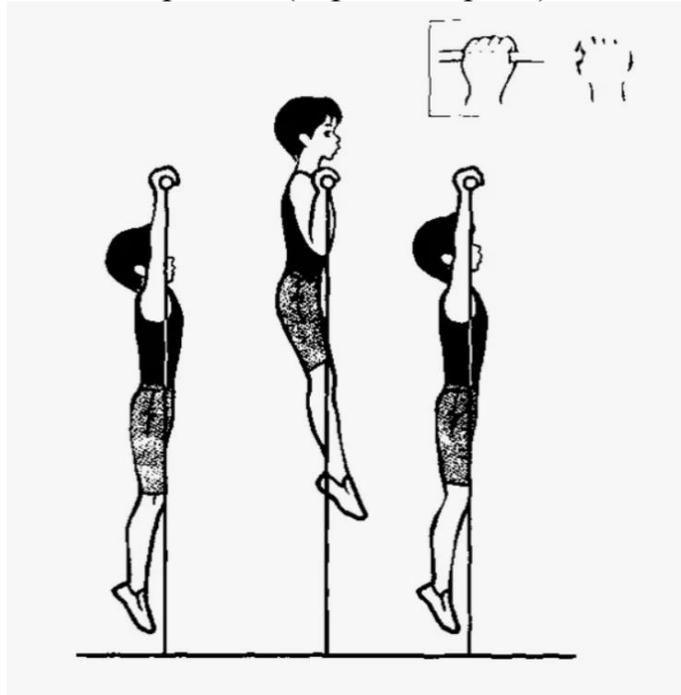
Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.



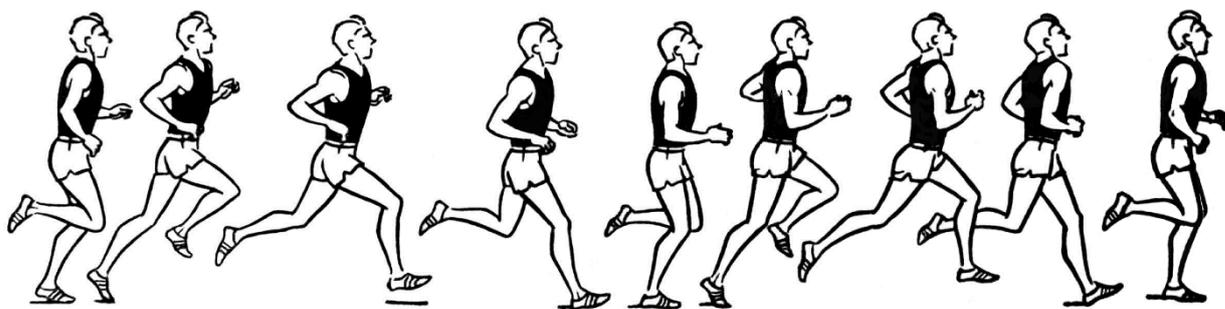
6. Бег 1000, 2000 и 3000 метров. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000-2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.



7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

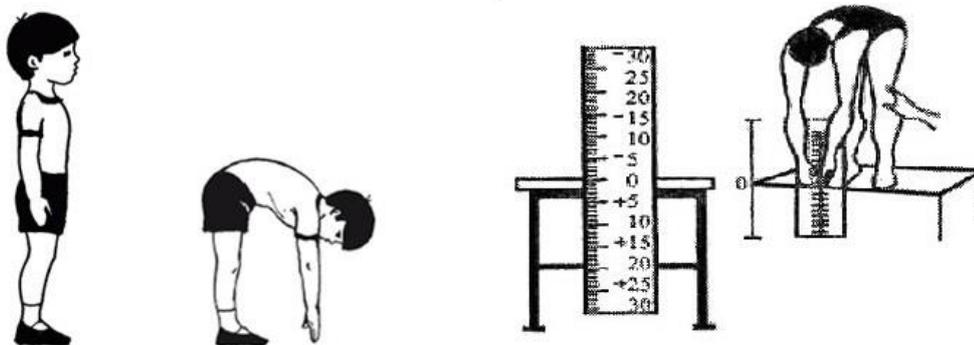
Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.



Методические материалы

Методика диагностики личностного роста школьников

(автор Д.В. Григорьев)

(модифицированный вариант)

Цель методики: диагностика личностного роста воспитанника как совокупности ценностных отношений человека к миру, другим людям, самому себе.

Рекомендации по проведению:

- опрос по данной методике целесообразно проводить в течение учебного года: первый раз – в начале года, второй – в конце. Это позволит увидеть личностные приращения ребёнка, динамику его личностного роста. В случае аттестации педагога необходимо, чтобы опрос и обработку результатов проводил психолог или другой педагог, имеющий навыки проведения диагностических процедур;

- для оценки личностного роста детей выбирается группа от 10 до 15 воспитанников, с которыми непосредственно работает педагог. Если группа больше 15 человек, то для экспертной оценки воспитанники отбираются по списку в алфавитном порядке;

- каждому воспитаннику в зависимости от возраста выдаётся текст опросника и Оценочный лист. Ребёнок заполняет оценочный лист и выставляет оценки по второму заданию;

- опросник содержит 70 вопросов и имеет два варианта: 1. для обучающихся 10-14 лет; 2. для обучающихся 15-18 лет.

Опросный лист для обучающихся 10-14 лет

Дорогой друг!

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочитай их и подумай - согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то отметь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в графе рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то отметь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

Положительные и отрицательные оценки в опросном листе означают:

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие); «0» - ни да ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

№ п/п	Высказывания	Оценка в баллах
1.	Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.	
2.	Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.	
3.	Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.	
4.	Я способен с радостью выполнять разную работу.	
5.	То, что взрослые называют культурными ценностями прошлого, на самом деле часто оказывается старой рухлядью.	
6.	Даже если мне что-то непонятно на уроке, я не стану задавать уточняющие вопросы учителю - ведь это не так уж и важно.	
7.	Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.	
8.	Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.	
9.	Занятия физкультурой и спортом – необходимость для здоровья каждого человека.	
10.	Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.	
11.	Мне повезло, что я живу именно в России.	
12.	Человек - царь природы, а потому он может делать с ней все, что захочет.	
13.	Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.	
14.	Физическим трудом занимаются одни неудачники.	
15.	Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.	
16.	Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.	
17.	Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.	
18.	Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.	
19.	Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.	
20.	Я часто недоволен тем, как я живу.	
21.	Когда вырасту, я буду стараться защищать свою Родину.	
22.	Держать животных в передвижных зверинцах - бесчеловечно.	
23.	Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.	
24.	Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.	
25.	Нецензурные выражения в общении - признак бескультурья.	
26.	Учеба - занятие только для зануд и зубрил.	
27.	Убийство человека может быть оправдано, если совершено ради торжества справедливости.	

28.	Мне кажется, что большинство преступлений в нашем городе (районе) совершают люди, приехавшие к нам из других мест.	
29.	Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.	
30.	Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.	
31.	День Победы (9 Мая) - праздник не для всех, а только для ветеранов и пожилых людей.	
32.	Торговля животными, занесенными в Красную книгу, - неплохой способ заработать деньги.	
33.	К военнопленным можно относиться жестоко, ведь они наши враги.	
34.	Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.	
35.	Если ребенок резко перебивает разговор взрослых, в этом нет ничего страшного - ребенок тоже имеет право высказаться.	
36.	Человек не может всего знать, поэтому меня и не волнует, что я не знаю многих важных вещей.	
37.	Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.	
38.	Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.	
39.	Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.	
40.	Мне тяжело знакомиться с новыми людьми: я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.	
41.	Мне не нравится, когда исполняется наш гимн - это скучно и приходится все время вставать.	
42.	Убирать чужой мусор на туристических стоянках - глупое занятие.	
43.	Уступить в споре - значит показать свою слабость.	
44.	Хорошая учеба – это тоже важный и серьезный труд.	
45.	На стенах подъезда можно рисовать и писать все, что вздумается.	
46.	Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.	
47.	Я плохо себя чувствую, когда окружающие меня люди чем-то расстроены.	
48.	Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.	
49.	Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.	
50.	Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.	
51.	Бывает, что я испытываю сильное волнение и чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.	
52.	Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.	
53.	Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.	
54.	Субботник по очистке территории дома или школы - бесполезное занятие.	
55.	Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого - ведь он уже взрослый.	

56.	Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.	
57.	Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.	
58.	Надо запретить въезд в нашу страну беженцам из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.	
59.	Я думаю, что здоровье сегодня - не самое главное для человека.	
60.	Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.	
61.	Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.	
62.	Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.	
63.	Мне кажется, что у нашей страны слишком много оружия, и это плохо - его количество можно было бы уменьшить.	
64.	Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.	
65.	Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.	
66.	Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать что-то новое - ведь на это есть школа.	
67.	Всех бомжей и попрошаек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.	
68.	Люди другой национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.	
69.	Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.	
70.	Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.	

Спасибо за сотрудничество!

Опросный лист для обучающихся 15-18 лет

Дорогой друг!

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочитай их и подумай - согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то отметь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в графе рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то отметь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

Положительные и отрицательные оценки в опросном листе означают:

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие); «0» - ни да ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

№ п/п	Высказывания	Оценка в баллах
1.	Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.	
2.	Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.	
3.	Любой конфликт можно уладить, не прибегая к силе.	
4.	Я способен с радостью выполнять разную работу.	
5.	То, что многие называют культурными ценностями прошлого, на деле часто оказывается примитивной старой рухлядью.	
6.	Не стоит на уроке обращаться к учителю с вопросами: они отвлекают от главного.	
7.	Человек, совершивший преступление, никогда не сможет измениться к лучшему.	
8.	Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды.	
9.	Занятия физкультурой или спортом - жизненная необходимость для каждого человека.	
10.	Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.	
11.	Я многим обязан своей стране.	
12.	Человек - царь природы, а потому он вправе усовершенствовать ее на свой лад и манер.	
13.	Люди, выступающие против войны, на самом деле трусоваты.	
14.	Физический труд - удел неудачников.	
15.	Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.	
16.	Я стремлюсь узнать значения незнакомых мне слов.	
17.	Стране станет легче, если мы избавимся от психически больных людей.	
18.	Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.	
19.	Я считаю, что курение или алкоголь способны помочь мне расслабиться, снять напряжение.	
20.	Я часто чувствую разочарование от жизни.	
21.	Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности.	
22.	Держать животных в передвижных зверинцах - бесчеловечно.	
23.	Фильмы-боевики со стрельбой и кровью воспитывают мужество.	
24.	Домохозяйка тоже может быть творческим человеком.	
25.	Нецензурные выражения в общении - признак бескультурья.	
26.	Учеба - занятие только для зануд и зубрил.	
27.	Убийство человека может быть оправдано, если совершено ради торжества справедливости.	
28.	Что бы ни говорили, я уверен: большинство преступлений в нашем городе (районе) совершают приезжие.	
29.	От одной дозы наркотиков я не стану наркоманом.	
30.	Я очень сильно переживаю любые, даже незначительные, неудачи.	
31.	День Победы (9 Мая) - праздник только для ветеранов и пожилых людей.	
32.	Ввоз редких экзотических животных из-за рубежа - нормальный способ заработать деньги.	
33.	На военнопленных не должны распространяться права человека.	

34.	Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.	
35.	Какое общение без бутылочки пива!	
36.	Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу своего незнания некоторых важных вещей.	
37.	Лучше оправдать 10 преступников, чем казнить одного невиновного.	
38.	Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.	
39.	Все состоявшиеся в жизни люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.	
40.	Мне тяжело заводить знакомства с новыми людьми.	
41.	Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина.	
42.	Убирать чужой мусор на туристических стоянках - глупое занятие.	
43.	Идти на уступки - значит проявлять слабость.	
44.	Хорошая учеба тоже серьезный труд.	
45.	Вандализм - допустимая форма молодежного протеста против «взрослого» мира.	
46.	Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.	
47.	Я не могу хорошо себя чувствовать, когда окружающие меня люди чем-то подавлены.	
48.	Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.	
49.	Я предпочту активный отдых сидению у телевизора или компьютера.	
50.	Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.	
51.	Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о своей Родине.	
52.	Если учесть все за и против, то хранение в России иностранных ядерных отходов принесет больше финансовой выгоды, чем экологического вреда.	
53.	Мы сильная военная держава, и именно поэтому нас должны уважать.	
54.	Субботник по очистке территории дома или школы - пережиток прошлого.	
55.	Я не могу представить русскую разговорную речь без мата.	
56.	Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем сделать неплохую карьеру.	
57.	Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.	
58.	Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам из экономически отсталых государств, так как их приток увеличивает уровень преступности.	
59.	Я думаю, что здоровье сегодня - не самое главное в жизни.	
60.	Меня не угнетает временное одиночество.	
61.	Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я предпочитаю в своей.	
62.	Я считаю, что носить шубы из натурального меха (если, конечно, это не связано с суровыми условиями жизни на севере или в Сибири) безнравственно.	
63.	Мне кажется, что в нашей стране слишком много оружия.	
64.	Я могу заставить себя делать работу, которая мне не нравится.	
65.	Я могу нахамить человеку, если он мне чем-то не нравится.	

66.	Телевидение в первую очередь должно быть средством развлечения и отдыха и только во вторую - источником информации о событиях в стране и мире.	
67.	Всех бомжей необходимо вылавливать и принуждать к работе.	
68.	Различия в религиозных взглядах людей мешают объединению общества.	
69.	Вкусовые качества продуктов питания, на мой взгляд, важнее их полезности.	
70.	В глубине души я знаю, что недооцениваю себя.	

Спасибо за сотрудничество!

Для удобства проведения и подсчета результатов предлагается опросный бланк (приложение 1).

Обработка и интерпретация результатов личностного роста обучающихся

Ответы школьников распределяются по 10 шкалам: им соответствуют 10 столбцов в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале. Для этого в опросном бланке необходимо сложить баллы с учётом знака в каждом столбце и записать их сумму в нижнем ряду в свободной графе. Каждый столбец в опросном бланке соответствует одному из показателей отношения воспитанника к окружающему его миру.

Ключ к обработке результатов опросника:

1. Характер отношений школьника к Отечеству показывают его оценки высказываний №1, 11, 21, 31, 41, 51, 61. При этом в ответах на вопросы № 11, 21, 51, 61 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 1, 31, 41 знак меняется на противоположный.

2. Характер отношений школьника к Земле показывают его оценки высказываний № 2, 12, 22, 32, 42, 52, 62. При этом в ответах на вопросы № 22, 62 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 2, 12, 32, 42, 52 знак меняется на противоположный.

3. Характер отношений школьника к миру показывают его оценки высказываний № 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63. При этом в ответах на вопросы № 3, 63 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 13, 23, 33, 43, 53 знак меняется на противоположный.

4. Характер отношений школьника к труду показывают его оценки высказываний № 4, 14, 24, 34, 44, 54, 64. При этом в ответах на вопросы № 4, 24, 34, 44, 64 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 14, 54 знак меняется на противоположный.

5. Характер отношений школьника к культуре показывают его оценки высказываний № 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65. При этом в ответах на вопросы № 15, 25 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 5, 35, 45, 55, 65 знак меняется на противоположный.

6. Характер отношений школьника к знаниям показывают его оценки высказываний № 6, 16, 26, 36, 46, 56, 66. При этом в ответах на вопросы № 16,

46 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 6, 26, 36, 56, 66 знак меняется на противоположный.

7. Характер отношений школьника к другим людям показывают его оценки высказываний № 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67. При этом в ответах на вопросы № 37, 47, 57 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 7, 17, 27, 67 знак меняется на противоположный.

8. Характер отношений школьника к иным людям, представителям иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний № 8, 18, 28, 38, 48, 58, 68. При этом в ответе на вопрос № 8 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 18, 28, 38, 48, 58, 68 знак меняется на противоположный.

9. Характер отношений школьника к своему здоровью, своему телесному «Я» показывают его оценки высказываний № 9, 19, 29, 39, 49, 59, 69. При этом в ответах на вопросы № 9, 39, 49 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 19, 29, 59, 69 знак меняется на противоположный.

10. Характер отношений школьника к своему внутреннему миру, своему душевному «Я» показывают его оценки высказываний № 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70. При этом в ответе на вопрос № 60 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 10, 20, 30, 40, 50, 70 знак меняется на противоположный.

Сумма баллов по каждой шкале составляет:

- от -28 до 0 – низкий уровень развития ценностного отношения личности к объектам действительности (условно можно говорить об устойчиво-негативном или ситуативно-негативном отношении респондента к соответствующему феномену);

- от 1 до 14 – средний уровень развития ценностного отношения личности к объектам действительности (условно можно говорить о ситуативно-позитивном отношении респондента к соответствующему феномену);

- от 15 до 28 - высокий уровень развития ценностного отношения личности к объектам действительности (условно можно говорить об устойчиво-позитивном отношении респондента к соответствующему феномену).

Если определить средний балл с учётом знака (плюс, минус) по всем 10 шкалам (интегративный показатель личностного развития школьника), то можно получить более или менее целостное представление о характере отношений школьника ко всем основным ценностям общества и сделать вывод о возможных перспективах его личностного роста.

Чтобы получить результаты по группе, нужно определить долю обучающихся (в %) с низким, средним и высоким уровнем развития ценностного отношения личности к объектам действительности по каждой шкале. Это дает возможность представить наиболее проблемные аспекты отношения обучающихся к тем или иным ценностям окружающего мира.

Что дадут обработанные и систематизированные результаты проведенной диагностики?

Во-первых, если иметь на руках результаты как минимум двух опросов, проведенных среди одних и тех же школьников в начале и в конце года, то эти результаты дадут представление о динамике личностного развития воспитанников, а значит - и представление об успешности или безуспешности реализуемой аттестуемым педагогом в этот период воспитательной деятельности.

Во-вторых, они дадут представление о наиболее проблемных аспектах воспитанности школьников.

В-третьих, они покажут соотношение благополучных и неблагополучных в плане воспитания детей. Это позволит понять масштабы той или иной проблемы, связанной с воспитанностью школьников, и соответственно распределять педагогу свои силы и ресурсы, выстраивая педагогический процесс.

В-четвертых, характер ответов на последний вопрос (он стоит особняком и предлагается воспитаннику уже после заполнения им бланка ответов) может дать представление о том, каково влияние именно аттестуемого педагога на личностное развитие воспитанников группы.

Чтобы подсчитать средний балл по группе, необходимо подсчитать средний балл по 10 шкалам для одного человека (с учётом знаков). В каждом случае необходимо вычислять среднеарифметическое значение.

Также как дополнительный фактор необходимо учитывать «оценку влияния» (приложение 1), которую выставил воспитанник в пункте № 3 дополнительного вопроса. В скобках необходимо вписать Ф.И.О. аттестуемого педагога.

Уровни влияния:

- от 0 до 3 баллов – низкий уровень (педагог не является значимым для воспитанника лицом);

- от 4 до 6 баллов – средний уровень (кроме педагога, на воспитанника достаточно сильное влияние оказывают другие факторы, агенты влияния);

- от 7 до 10 баллов – высокий уровень (педагог играет большую роль в жизни воспитанника, в процессе его личностного становления).

Данное задание также позволит выделить реальные зоны влияния, что поможет педагогу скорректировать воспитательный процесс, минимизировав влияние негативных факторов, например, улицы, и усилить педагогические факторы (внеурочная деятельность, личный пример и т.п.).

Приложение 1

Оценочный лист

1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)
11)	12)	13)	14)	15)	16)	17)	18)	19)	20)
21)	22)	23)	24)	25)	26)	27)	28)	29)	30)
31)	32)	33)	34)	35)	36)	37)	38)	39)	40)
41)	42)	43)	44)	45)	46)	47)	48)	49)	50)
51)	52)	53)	54)	55)	56)	57)	58)	59)	60)
61)	62)	63)	64)	65)	66)	67)	68)	69)	70)

Итак, ты выразил свое отношение ко всем 70-и утверждениям, которые были предложены тебе выше.

Как тебе кажется, что больше всего повлияло на это твое отношение:

- твоя семья (родители, братья и сестры, бабушки и дедушки)? –
- твоя школа (значимые для тебя педагоги, школьные друзья, одноклассники, уроки и кружковые занятия, походы, сборы, экспедиции и т.п.)? –
- твой педагог () –
- занятия в клубах, кружках и секциях вне школы? –
- твоя улица (дворовая компания, уличные друзья и т.д.)? –
- книги, журналы, телевизор, Интернет? –
- что-то еще (укажи, что именно?) –

Оцени цифрами перечисленные выше пункты по степени их влияния. Для этого после каждой группы влияния поставь цифры от 1 до 10 (где 1 – это наименьшая оценка степени влияния, 10 – наибольшая). Фамилию и имя ты можешь указать по желанию.

Методика «Какой Я?» (для 6-9 лет)

Предназначена для определения самооценки ребенка 6-9 лет. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности.

Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов:

ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

Выводы об уровне развития самооценки:

Протокол методики – Какой Я?

№ п/п	Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
		да	нет	иногда	не знаю
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

10 баллов – очень высокий

8-9 баллов – высокий

4-7 баллов – средний

2-3 балла – низкий

0-1 балл – очень низкий

Согласно возрастной норме, самооценка дошкольника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами «да» на все вопросы ребенок утверждает, что он «послушный всегда», «честный всегда», можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

Диагностика воспитанности по методике М.И. Шиловой

Инструкция по проведению диагностики нравственной воспитанности обучающихся по методике М.И. Шиловой.

В методике используется диагностическая таблица уровней нравственной воспитанности (УНВ), которая отражает пять основных показателей:

- отношение к обществу, патриотизм
- отношение к умственному труду
- отношение к физическому труду
- отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляет тренер-преподаватель. Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист диагностики изучения УНВ.

Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ребенка:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 41 до 60 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

Формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в группе и предусмотреть целенаправленную работу как с группой в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности

Основные отношения показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других; 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей; 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует.
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше; 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля.
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно; 1 - работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	
9. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд;

	<p>2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом;</p> <p>1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими;</p> <p>0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.</p>
10. Самостоятельность	<p>3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей;</p> <p>2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен;</p> <p>1 - трудится при наличии контроля;</p> <p>0 - участия в труде не принимает.</p>
11. Бережное отношение к результатам труда	<p>3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других;</p> <p>2 - бережет личное и общественное имущество;</p> <p>1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу;</p> <p>0 - небережлив, допускает порчу личного и общественного имущества.</p>
12. Осознание значимости труда	<p>3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам;</p> <p>2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам;</p> <p>1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.</p>
Отношение к людям	
4. Доброта и отзывчивость	
13. Уважительное отношение к старшим	<p>3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников;</p> <p>2 - уважает старших;</p> <p>1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не уважает старших, допускает грубость.</p>
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	<p>3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость;</p> <p>2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам;</p> <p>1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших;</p> <p>0 - груб и эгоистичен</p>
15. Милосердие	<p>3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других;</p> <p>2 - сочувствует и помогает слабым, больным;</p> <p>1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля;</p> <p>0 - неотзывчив, иногда жесток</p>
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	<p>3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других;</p> <p>2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми;</p> <p>1 - не всегда честен;</p> <p>0 - нечестен.</p>
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	<p>3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других;</p> <p>2 - сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей;</p> <p>1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других;</p> <p>0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.</p>

18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.

Сводный лист диагностики изучения нравственной воспитанности обучающихся группы №

Диагностика нравственной воспитанности обучающихся		ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка
Отношение к обществу	Патриотизм	Отношение к родной природе											
		Гордость за свою страну											
		Служение своими силами											
		Забота о своей школе											
Отношение к умственному труду	Любознательность	Познавательная активность											
		Стремление реализовать свои интеллектуальные способности											
		Саморазвитие											
		Организованность в учении											
Отношение к физическому труду	Трудолюбие	Инициативность и творчество в труде											
		Самостоятельность											
		Бережное отношение к результатам труда											
		Осознание значимости труда											
Отношение к людям	Доброта и отзывчивость	Уважительное отношение к старшим											
		Дружелюбное отношение к сверстникам											
		Милосердие											
		Честность в отношениях с товарищами и взрослыми											
Отношение к себе	Самодисциплина	Самообладание и сила воли											
		Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения											
		Организованность и пунктуальность											
		Требовательность к себе											
Суммарные показатели													
Уровень нравственной воспитанности:													

Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Техника бега на короткие дистанции

Понятие «бег на короткие дистанции» объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4 x 100 м и 4 x 400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов.

Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанциях до 200 м бегуны стремятся за минимальное время набрать максимальную скорость бега и поддерживать ее до финиша

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Начало бега (старт).

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки.

Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, задняя колодка – на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

2. При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

3. При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1,5 длины стопы спортсмена.

Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное усилие обеих ног для начала бега и создают большее ускорение бегуну на первом шаге. Однако сближенное положение ступней и почти одновременное отталкивание обеими ногами затрудняют переход к попеременному отталкиванию ногами на последующих шагах.

Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°, задняя – 60-80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18-20 см. Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от особенностей телосложения бегуна, уровня развития его быстроты, силы и других качеств.

По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию. Носки шиповок касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает ОЦМТ вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция ОЦМТ на дорожку не доходила до стартовой линии на 15-20 см. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Низкий старт на вираже.

Стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края. В дальнейшем техника та же, что и в низком старте по прямой.

Стартовый разбег.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна – силы ног, длины, тела, физической подготовленности. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднимание бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх. Большой наклон при выходе со старта и оптимальный подъем бедра позволяют ускорить переход к следующему шагу. Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз - назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем скорее и энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг следует выполнять возможно быстрее. При большом наклоне туловища длина первого шага составляет 100-130 см. Преднамеренно сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов большая их длина обеспечивает более высокую скорость, но и преднамеренно удлинять его нет смысла.

При совершенном владении техникой бега и при достаточной быстроте первых движений бегуну в первом или в двух первых шагах удастся поставить ногу на дорожку сзади проекции ОЦМТ. В последующих шагах нога ставится на проекцию ОЦМТ, а затем – впереди нее.

Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25-30-му метру (13-15-й беговой шаг), когда достигается 90-95 % от максимальной скорости бега, однако четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции нет. Следует учитывать, что спринтеры высокого класса выходят на рубеж максимальной скорости к 50-60-му метру дистанции, а дети 10-12 лет – к 25-30-му метру. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55 % от максимума своей скорости, на 2-й – 76 %, на 3-й – 91 %, на 4-й – 95 %, на 5-й – 99 % (Л. Жданов, 1970).

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно – за счет увеличения темпа. Наиболее

существенное увеличение длины шагов наблюдается до 8-10-го шага (на 10-15 см), далее прирост меньше (4-8 см). Резкие, скачкообразные изменения длины шагов свидетельствуют о нарушении ритма беговых движений. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз - назад (по отношению к туловищу). При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой.

Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу, бег со старта – это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12-15-му метру дистанции.

Если сравнить результаты в беге на 30 м со старта и с ходу, показанные одним и тем же бегуном, то легко определить время, затрачиваемое на старт и наращивание скорости. У хороших бегунов оно должно быть в пределах 0,8-1,0 с.

Таблица 1. Ошибки, встречающиеся при выполнении старта и стартового разбега

Ошибки	Причины	Способы устранения
Ошибки, встречающиеся при выполнении команды «На старт»		
Большой прогиб спины в поясничном отделе	Поднята голова	Голову опустить вниз, спину выпрямить
«Сед на ногах», плечи далеко от стартовой линии	Недостаточная сила мышц рук	Туловище «подать» вперед, голову опустить вниз, ось плеч вывести за стартовую линию
Голова поднята вверх. Занимающийся смотрит вперед	Недостаточное развитие координационных способностей	Голову опустить вниз, ось плеч вывести за стартовую линию
Ошибки, встречающиеся при выполнении команды «Внимание»		
Таз поднят слишком высоко. При этом сзади стоящая нога почти выпрямляется в коленном	Недостаточное развитие силы, мышц передней поверхности бедра, неправильное представление положения по	Согнуть ноги в коленных суставах, опустить таз. Преподавателю: ввести ограничитель амплитуды подъема таза (чаще всего преподаватель держит руку, ограничивая амплитуду движения вверх, что не позволяет ученику излишне выпрямить ноги и поднять таз слишком высоко)

суставах. Полноценного отталкивания не получается	команде «Внимание»	
Таз поднят недостаточно высоко	Низкое расположение стоп на стартовых колодках. Углы в коленных суставах меньше оптимальных	Разогнуть ноги в коленных суставах, поднять таз. Преподавателю: то же (см. предыдущую ошибку)
Туловище слишком выведено вперед, плечи далеко за линией старта, большая нагрузка на руки	Слишком высокое расположение стоп в стартовых колодках, углы в коленных суставах больше оптимальных	Туловище «подать» назад, ось плеч оставить за линией старта. Распределить тяжесть между стопами и кистями рук. Стопы упереть в колодки. Проверить углы сгибания в суставах ног
Плечи находятся до стартовой линии, вся тяжесть тела расположена на ногах. Слишком большая нагрузка на ноги	Угол между бедром впереди стоящей ноги и туловищем больше оптимального	Туловище «подать» вперед. Тяжесть распределить равномерно между стопами и кистями рук
Голова поднята вверх. Эта ошибка исправляется так же, как и на старте	Недостаточное развитие координационных способностей, боязнь смотреть на дорожку при выбегании	Ошибка исправляется так же, как и стартовая
Ошибки после стартового сигнала		
Резкое движение головой вверх	Занимающийся не может выбежать, не видя направления бега. Недостаточное развитие координационных способностей. Излишнее напряжение мышц шеи	Подбородок взять на себя и удерживать его в таком положении на первых шагах разбега. Смотреть вниз на свои колени или на 1-2 метра вперед, расслабить мышцы шеи и плечевого пояса. Из исходного положения взять «низкий старт» без опоры на колодки, руки опереть на дорожку на расстоянии 30-40 см впереди стартовой линии. Подняться до положения «Внимание и выполнить несколько раз подряд быстрое движение маховой ногой вперед- назад по низкой траектории, почти касаясь дорожки носком ноги.

Бедро маховой ноги в первом шаге поднимается слишком высоко	Несоответствующая физическому развитию установка стартовых колодок и выполнение стартовых положений, неправильное направление отталкивания из колодок (вверх)	Тянуться бедром вперед-вверх, стопу нести низко над дорожкой. Выполнить выбегание из и. п. «низкий старт» под наклонной планкой, которую держит тренер, стоя сбоку от ученика. Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание в «ворота» (на две стойки натягивается веревка или резинка). При этом расположение «ворот» от линии старта и высота размещения резинки (веревки) на стойке может варьироваться.
Резкое выпрямление туловища на первом шаге	Отталкивание вверх из стартовых колодок	Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание с партнером. Партнер располагается впереди стартующего лицом к нему и давит руками на плечи выбегающего бегуна, немного сдерживая его движение вперед и задавая нужный наклон туловища. Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание с ограничением подъема ступни рукой партнера (в первом шаге). Из и. п. «высокий старт» выполнить выбегание, туловище параллельно дорожке; при этом два партнера удерживают стартующего за отведенные назад выпрямленные руки.
Обе руки при старте отводятся назад	Недостаточное развитие координации движений	Выбегание из и. п. «низкий старт» с опорой на одну руку, другая – отведена назад за спину. Выбегание из и. п. «низкий старт», одноименная впереди стоящей ноге рука смещена назад по отношению к стартовой линии на 25-30 см. Выполните выбегание из и. п. «высокий старт» с опорой на одну руку.
Неполное (недостаточно сильное) отталкивание из колодок	Непонимание техники отталкивания из стартовых колодок	Вытолкнуться, выпрыгнуть из колодок, стопами упереться в колодки. Из и. п. «низкий старт» выполнить отталкивание из колодок и приземлиться на высокий поролоновый ку (выполняется в условиях зала). И. п. то же, перед приземлением на мат сделать один шаг. И. п. то же, выполнить выпрыгивание со стартовых колодок с последующим переходом в бег
Чрезмерное сгибание сзади стоящей ноги в коленном суставе или «захлест», закидывание пятки назад	Несоответствующая физическому развитию установка стартовых колодок и выполнение стартовых положений, неправильное направление отталкивания из колодок	Выполняя упражнения, стопу проносить низко, почти задевая дорожку (относится ко всем нижеперечисленным упражнениям). Выполнить выбегание из и. п. «высокий старт» с опорой на одну руку, маховая нога почти выпрямлена. (В этих упражнениях выпрямленная в и. п. маховая нога не позволяет спортсмену сделать «захлест».) Выбегание из и. п. упор лежа на прямых руках и упор лежа на согнутых руках.

		Разогнуть руки и одновременно подтянуть маховую ногу коленом к груди. Из и. п. «низкий старт» выгибание, на сзади стоящую ногу прикрепить резиновый жгут
Слишком длинный первый шаг	Непонимание техники отталкивания и выполнения первых шагов	На дорожку в месте постановки ноги положить отметку (кусочек пластыря, поролоновый кубик и т.д.), при этом ногу ставить на грунт до отметки
Короткие первые шаги в стартовом разгоне	Непонимание техники отталкивания и выполнения первых шагов	Выполнение стартового разгона по отметкам. Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание прыжками на расстояние 10-15 м с постепенным переходом на обычный бег. Из того же и. п. выполнить выбегание с подсчетом количества шагов на расстоянии 15-20 м. Сделать наименьшее количество шагов на данном расстоянии. И. п. то же. За плечи стартующего закрепить резиновый жгут, который удерживает партнер сзади. Бежать широкими шагами, проталкиваясь стопой

Бег по дистанции.

Техника бега по дистанции

Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед - вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы.

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно ($72-80^\circ$) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33-43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах (подошвенное сгибание) В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад - вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает

быстро двигаться бедром вниз - вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы.

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. На участке дистанции 30-60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7-5,5 м/с), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет $1,25 \pm 0,04$ относительно длины тела спортсмена (А. Левченко, 1986). На участке дистанции 60-80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30-40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет $1,35 \pm 0,03$ относительно длины тела, а частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции.

Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Желательно добиться одинаковой длины шагов с каждой ноги, чтобы бег был ритмичным, а скорость равномерной. Добиться этого можно путем развития силы мышц более слабой ноги. Это позволит достичь и более высокого темпа бега. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо - вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.

Как в стартовом разбеге, так и во время бега по дистанции руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед - назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад - несколько наружу. Угол сгибания в локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз - назад несколько разгибается.

Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами). Не рекомендуется ни напряженно выпрямлять кисть, ни сжимать, ее в кулак. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость - первые признаки чрезмерного напряжения.

Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук. Техника бега спринтера нарушается, если он не расслабляет тех мышц, которые в каждый данный момент не принимают активного участия в работе. Успех в развитии скорости бега в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений.

Финиширование. Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, которую в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8 %.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости финишного створа, проходящей через линию

финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Опасность падения при броске на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед после финиширования.

По мере роста скоростно-силовой подготовленности бегуна может изменяться стартовое положение путем сокращения расстояний между колодками и первой колодки от стартовой линии. Это обеспечивает больший путь приложения силы при выпрямлении ног после стартового сигнала, а также совместные усилия обеих ног в преодолении инерции покоя тела бегуна.

С развитием подвижности в суставах, особенно в отведении бедра назад, создаются благоприятные условия для роста горизонтальной составляющей силы отталкивания, а следовательно, увеличения длины шага. В результате обеспечивается рост скорости бега даже при сохранении частоты шагов.

Для мастеров спринтерского бега характерно активное движение маховой ноги после окончания отталкивания. Это гарантирует более быструю постановку ноги с уменьшением встречной скорости стопы по отношению к поверхности беговой дорожки и, следовательно, уменьшению тормозного воздействия в начале опорного периода.

Высокое мастерство характеризуется постоянством длины шагов, свойственным каждому пробеганию дистанции. Вследствие этого бегун каждый раз одной и той же ногой заканчивает бег. При этом создаются условия для своевременного и эффективного броска на финиш. Увеличение скорости бега до 7-8 м/с происходит преимущественно за счет увеличения длины шагов, а также за счет, роста темпа шагов свыше 8-9 м/с (В. Тюпа, 1978). Увеличение темпа шагов при скоростях до 9 м/с происходит за счет сокращения времени опоры при увеличении времени полета, а свыше 9 м/с – за счет сокращения обоих периодов.

Особенности техники бега на 100, 200, 400 м.

Бег 100 м. Эту дистанцию надо пробегать с максимально возможной скоростью. Быстрое выбегание со старта переходит в стремительное ускорение, с тем чтобы быстрее достичь максимальной скорости и по возможности не снижать ее до финиша.

Бег 200 м. При беге по повороту бегуну необходимо наклониться всем телом внутрь, иначе его вынесет в сторону центробежной силой, создаваемой при беге по кривой. При этом правая нога в момент вертикали согнута в колене меньше, чем левая – выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона. Увеличивать наклон тела влево - внутрь нужно постепенно. Только достигнув максимально возможной скорости (в стартовом разбеге), бегун перестает увеличивать наклон тела и сохраняет его на оставшемся участке поворота. Для уменьшения пробегаемого расстояния при беге по повороту дорожки лучше ставить стопы как можно ближе к бровке, поворачивая их влево к ней.

Движения рук также несколько отличаются от движений рук при беге по прямой. Правая рука направлена больше внутрь, а левая – несколько наружу.

При этом плечи несколько поворачиваются влево. На последних метрах поворота необходимо плавно уменьшить наклон тела и в момент выхода на прямую выпрямиться.

Бег на этой дистанции отличается от бега на 100 м расположением старта и прохождением первой половины дистанции по повороту дорожки. Чтобы со старта пробежать больший отрезок по прямой, стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки по касательной к повороту.

Во время бега на 200 м бегун может при выходе из поворота сделать 2-3 шага, как бы выключившись из предельных усилий, после чего снова бежать с полной интенсивностью до финиша.

Бег 400 м. В основе техники бега 400 м лежит спринтерский свободный шаг. Бег проводится с относительно меньшей интенсивностью, чем на дистанциях 100 и 200 м. Наклон туловища на поворотах несколько уменьшается; движения руками выполняются менее энергично; длина шага снижается до 7-8 ступней. Вместе с тем бегун не должен терять размашистости и свободы движений.

Бег со старта начинается так же, как и бег на 200 м. Развив необходимую скорость, бегун переходит на свободный шаг, стремясь поддерживать приобретенную скорость возможно дольше. Следует пытаться преодолеть дистанцию в относительно равномерном темпе.

Кривая скорости бега 400 м очень быстро и высоко поднимается в начале первых 100 м, держится примерно на том же уровне вторые 100 м, затем постепенно снижается на третьих 100 м и резко - на последних 100 м, особенно за 70-50 м до финиша.

Бегун на 400 м должен пробежать первые 100 м лишь на 0,3-0,5 с медленнее, чем он может пробежать только 100 м, а первые 200 м - на 1,3-1,8 с хуже своего личного рекорда в беге на эту дистанцию.

Техника бега на протяжении первых 300 м мало изменяется. На последних 100 м в связи с быстро прогрессирующим утомлением она изменяется существенно – падает из-за уменьшения частоты шагов (вследствие роста времени опоры и полета) и в меньшей степени - длины шагов (Ф. Гусейнов, 1983).

Методическая последовательность обучения

Обучение любому двигательному действию подчиняется основным педагогическим принципам и проходит ряд этапов. В настоящее время существует несколько известных методик обучения. Традиционная, основанная на обучении двигательному действию по частям, соотносится с основными педагогическими принципами «от простого к сложному» и «от главного к второстепенному» и имеет два направления. Первое: на начальном этапе следует обучать по частям, фазам. Второе направление – целостное обучение двигательному действию. Методика обучения представляет задачи и средства их решения, методы использования упражнений, способы организации занятия и выполнения упражнений, количество повторений упражнений, или их дозировку. То есть задачи обучения говорят нам, чему мы собираемся учить, средства – с помощью чего, методы – как учить, а также,

что необходимо знать для выполнения того или иного упражнения и как организовать сам процесс выполнения упражнения. При обучении и совершенствовании техники бега на короткие дистанции необходимы знания основных закономерностей формирования двигательных навыков. Процесс овладения движениями проходит в три этапа:

- ознакомление с новым движением, формирование основ техники;
- формирование двигательного умения;
- формирование двигательного навыка.

На этапе ознакомления нужно создать представление о движении, которое необходимо освоить; применяемый круг средств может быть самым разнообразным: объяснение преподавателя, показ кинограмм, видеофильмов, показ бега квалифицированными спортсменами, выполнение пробного бега занимающимися.

На этапе формирования двигательного умения необходимо путем многократных повторений довести выполнение всех технических элементов спринтерского бега до относительно совершенной формы, исправляя и корректируя возникающие ошибки.

На этапе формирования двигательного навыка следует довести выполнение движения до относительного совершенства, уметь демонстрировать технику движения в изменяющихся условиях, в том числе и соревновательных.

В процессе обучения нужно руководствоваться общепедагогическими, дидактическими принципами сознательности, активности, наглядности, доступности и прочности.

Традиционная методика обучения бегу на короткие дистанции выглядит следующим образом.

Задача 1. Создать представление о правильной технике бега на короткие дистанции.

Средства: рассказ, показ, демонстрация кинограмм, кино-кольцовок, опробование бега на отрезках 60-80 м (после опробования указать на основные ошибки).

Задача 2. Обучить технике бега по прямой. Основное внимание на свободном и правильном выполнении элементов бега (работа рук, ног, положение туловища, головы и т.д.).

Средства:

1. Специальные беговые упражнения, выполняемые на отрезках 30-40 м:

а) бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге; постановка стопы осуществляется с передней части, туловище наклонено вперед на 2-4°;

б) бег с захлестыванием голени назад, туловище наклонено вперед на 20-30°, руки работают как при беге. Необходимо активно скидывать голень маховой ноги под ягодицу. Это упражнение одновременно развивает динамическую силу мышц задней поверхности бедра (наиболее часто травмирующая мышечная группа у спринтеров);

в) многоскоки или бег прыжками. Это упражнение чаще всего используется для формирования длины шага, а также умения быстро сводить бедра в полетной фазе бегового шага. Руки в этом упражнении также работают в переднезаднем направлении, но амплитуда движения значительно больше, чем в беговом шаге;

г) бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге;

д) семенящий бег, акцентированная постановка стопы с передней части, руки расслаблены, выпрямлены;

е) бег с ускорением – основное упражнение спринтеров. В нем необходимо научить занимающихся постепенно увеличивать и снижать скорость, варьировать ее параметрами, научиться увеличивать скорость бега за счет длины или частоты шагов.

2. Имитационные упражнения для овладения техникой движения рук, расположения туловища в беге. Эти упражнения лучше всего выполнять, стоя перед зеркалом фронтально и боком.

3. Повторный бег на отрезках 60-80 м с коррекцией и исправлением возникающих ошибок. Необходимо выполнять с разной скоростью; постепенно увеличивая скорость бега, необходимо сохранять не закрепощенные свободные движения рук и активные движения ног.

4. Повторный бег на отрезках свыше 100 м. Необходимо также концентрировать внимание на свободные движения рук и ног в беге.

Задача 3. Обучить технике низкого старта и стартового разгона. Научить рациональной расстановке стартовых колодок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Обучая высокому и низкому старту, тренер-преподаватель сталкивается с проблемой: какую ногу ученику ставить вперед, а какую – назад.

Существует очень простой способ определения положения ног на старте: нужно слегка толкнуть занимающегося в спину и посмотреть с какой ноги он шагнет вперед, противодействуя падению. Именно ее и нужно ставить назад. Перед обучением низкому старту изучают бег с высшего старта.

Средства:

1. Принятие исходных положений высокого старта с опорой и без опоры на руку (6-8 раз). Необходимо сосредоточить внимание занимающихся на активное движение сзади стоящей ноги вперед без опускания или поднимания таза.

2. Выбегание с высокого старта 30-40 м (5-6 раз). Это упражнение выполняется под наклоном, который необходимо сохранять на первых 4-5 беговых шагах.

3. Бег с высокого старта по отметкам до 50 м, которые расставляются следующим образом: 1-й шаг – 4,5 стопы; 2-й – 5 стоп и так прибавляя по полстопы до 7 стоп.

4. Выбегание с высокого старта под падение. Стопы занимающегося параллельны, туловище наклонено вперед. Продолжая наклонять туловище вперед, занимающийся начинает терять равновесие; в этот момент он должен

выполнить быстрый взмах руками в переднезаднем направлении и сделать быстрый шаг вперед. Длина шага может также варьироваться отметкой.

5. Бег с высокого старта с сопротивлением в одну или другую сторону (выполняется с резиновым амортизатором). Спортсмен либо бежит вперед сопротивлением сзади (это упражнение позволяет лучше освоить выбегание в наклоне), либо резкая тяга вперед заставляет его быстрее начинать бег.

6. Повторный бег с высокого старта в парах по сигналу. Пары могут быть как равные по силам, так и нет; в таком случае дается установка убежать или догнать соперника как можно быстрее.

При выполнении различных вариантов бега и прыжков особое внимание следует уделять постепенному увеличению амплитуды (длины шага) и частоты движений.

7. Многократное принятие стартового положения по командам «На старт», «Внимание». С помощью этого упражнения занимающийся должен найти для себя наиболее оптимальное положение (опытным путем или по описанной выше методике).

8. Прыжки и прыжковые упражнения из стартовых колодок по прямой и в прыжковую яму. Необходимо концентрировать внимание на активном проталкивании и сохранении наклона.

9. Многократное выбегание с низкого старта по 10-15 м с повышенной опорой для рук; из стандартного положения с тягой сзади. Для сохранения наклонного положения и предотвращения преждевременного выпрямления спортсмена используют ориентиры. Занимающиеся изучают движение сначала с использованием ориентира, затем по мере освоения – без него.

10. Бег на отрезках 30-40 м с низкого старта. Следует обратить внимание занимающихся на оптимальную длину шага, которая позволяет выполнять движения с очень высокой частотой, особенно на 5-6 шагах. Также очень важным является третий шаг со старта, в котором проекция ОЦМТ существенно приближается к месту постановки стопы и может произойти натягивание на ногу.

11. Бег на 30-40 м в парах и по сигналу. Установки здесь будут такими же, как и в беге с высокого старта.

Задача 4. Обучить технике финиширования.

Средства:

1. Имитация финиша в ходьбе и медленном беге. Последовательно выполняются 3 варианта финиширования.

2. Набегание на финиш в парах, в группе. Финиширование выполняется в разных вариантах, необходимо найти наиболее удобный для каждого занимающегося.

3. Бег на 60-70 м с последующим пробеганием финишного створа.

4. Бег на отрезках 100-200 м с акцентом на быстрое пробегание последних 20 м в парах и группе.

В конце занятия необходимо уделить внимание развитию скоростной выносливости (средства: бег 150-200 м с интенсивностью 90-9 %).

Задача 5. Совершенствовать технику спринтерского бега в целом.

Средства:

1. Пробегание различных спринтерских дистанций с различной скоростью. Чтобы избежать излишнего закрепощения, сначала нужно выполнять пробежки со скоростью 75- 80 % от максимальной, затем, по мере освоения свободного непринужденного хода, скорость бега должна быть увеличена до 95 % от максимальной. Необходимо обращать особое внимание на свободные движения верхних конечностей, расслабление мышц нижней челюсти. Для достижения такого эффекта спринтерам рекомендуют улыбаться во время бега.

2. Бег в гору с активным продвижением бедра маховой ноги вперед.

3. Бег с горы по инерции, сохраняя оптимальную длину шагов и постановку ноги на опору с передней части без натягивания.

4. Бег по прямой на отрезках 80 100 м с изменением темпа бега по дистанции.

Спринтерский бег – это прежде всего умение управлять скоростью, поэтому очень важно выполнять все упражнения в разных скоростных режимах. Желательно 2-3 раза менять скорость бега при однократном выполнении упражнения.

Кроме того, на этапе совершенствования техники бега используются следующие упражнения.

Упражнения для совершенствования техники бега

1. Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги как в момент вертикали при беге.

2. Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку. Движение ногами выполнять как в предыдущем упражнении.

3. Пробегание дистанции 60-100 м за меньшее количество шагов.

4. Бег через отметки, расстояние между которыми 6 стоп занимающегося, для формирования частоты шагов.

5. Бег по отметкам с разной расстановкой, так, чтобы в процессе бега скорость увеличивалась то за счет длины шагов, то за счет частоты.

6. Пробегание дистанции 60-100 м с включением в середину отрезка бега прыжков (примерно 10 прыжков с ноги на ногу).

7. Вначале 10-15 м свободного бега, затем бег с максимальной частотой на отрезке 10 м и переход на бег с околорасположенной скоростью за счет увеличения длины шага.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Задачи, средства и методы обучения.

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средства: Повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

Методические указания. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства:

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (40-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с захлестыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. И. п. - стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).
9. И. п.- стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.
10. Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе; в) чередуя упражнения в медленном и быстром темпе.
11. Специальные упражнения для овладения техникой: бег у гимнастической стенки;
12. Бег в коридоре шириной 50 см (с целью обучения прямолинейному бегу).
13. Бег по разметкам: 60, 70, 80 см (с целью обучить бегать с различной длиной шага).
14. Бег по разметкам 60, 70, 80 см в коридоре шириной 50 см.
15. Бег на месте с различной частотой движений в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).
16. Бег с продвижением вперед с разной частотой шага в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).
17. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
18. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40-60 м.
19. Бег в полную силу 40 - 60 м.
20. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно.

Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого из ускорений педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке.

Одновременное указание ученику на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с захлестыванием голени целесообразнее проводить в шиповках. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Основные ошибки:

- 1) Голова запрокинута назад;
- 2) Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
- 3) Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
- 4) Постановка ноги с пятки;
- 5) Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;
- 6) Носки развернуты наружу;
- 7) Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
- 8) Нет активного загребания стопой;
- 9) Подняты плечи, закрепощаются руки;
- 10) Толчок направлен вверх, а не вперед.

Задача 3. Научить технике бега на повороте.

Средства:

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности. Повторить ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража;
3. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.
6. Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);
7. Бег змейкой.

8. Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 8-й дорожке).

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно и незакрепощенно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы, следить за своевременным изменением движений рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При

фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства:

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).

2. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).

4. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.

5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства:

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз).

2. Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз).

3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения умением переключать интенсивность усилий при беге.

Задача 8. Научить низкому старту на повороте.

Средства:

1. Установка колодок для старта на повороте.

2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.

3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 9. Научить финишному броску.

Средства:

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).

2. Наклон вперед на финише с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).

3. Наклон вперед на финише с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 10. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Средства:

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.

2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.

3. Пробегание полной дистанции.

4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.