

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

Адаптированная
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика для лиц с ОВЗ»

Уровень освоения - базовый
Возраст учащихся - 8 лет и старше
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Денисенко Татьяна Валерьевна,
методист,
Авдеева Надежда Витальевна,
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	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ»
3. Сведения об авторе-составителе программы:	
3.1. Ф.И.О., должность	Денисенко Татьяна Валерьевна, методист; Авдеева Надежда Витальевна, 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>Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);</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</p>

	<p>(включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021);</p> <p>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);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию к режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>Устав МБОУ ДО ДЮСШ.</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Адаптированная
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	8 лет и старше
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	11
1.3. Содержание программы	12
1.4. Планируемые результаты	19
Блок 2. Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	22
2.3. Формы аттестации	25
2.4. Оценочные материалы	26
2.5. Методические материалы	26
2.6. Воспитательный компонент программы	33
2.7. Список литературы	34
Приложение 1. Календарный учебный график	37
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	56
Приложение 3. Оценочные материалы	57
Приложение 4. Методические материалы	70

Блок № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ» для детей с ограниченными возможностями здоровья имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализация данной программы направлена на обучение легкой атлетикой и составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Современный образ жизни детей школьного возраста входит в противоречие с физическими потребностями организма, а дефицит двигательной активности ведет к росту заболеваемости и снижению учебно-трудовой деятельности. Возникает необходимость увеличения двигательной активности за счет занятий физической культурой и спортом, одно из которых – легкая атлетика.

Занятие легкой атлетикой способствуют формированию у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и закаливанию, достижению спортивных результатов, комплексной реабилитации и социализации.

У детей и подростков существуют вариации функционирования организма и приобретения навыков, связанные с индивидуальными различиями в росте и развитии. Отставания в функционировании могут быть не постоянными, но отражать задержку развития. Отставания могут проявляться в каждом направлении (например, познавательные функции, функции речи, функции мобильности и общения), они специфичны для возраста, на них оказывают влияние физические, психологические факторы и факторы окружающей среды. Эти вариации в функционировании или формировании возрастных навыков определяют концепцию задержки развития и часто служат основой для идентификации детей с повышенным риском формирования ограничений жизнедеятельности.

Анализ опыта организации дополнительного образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью показал, что для успешного освоения адаптированной дополнительной общеразвивающей программы (АДОП) необходимо учитывать особенности развития ребенка с конкретной нозологией (умственная отсталость - интеллектуальные нарушения).

Учет особенностей психического и речевого развития, специфики коммуникации, значимых для обучения в системе дополнительного образования, позволяет своевременно и адекватно определить особые образовательные потребности детей рассматриваемых категорий. Создание на этой основе специальных условий обучения позволит детям с ОВЗ и или инвалидностью успешно освоить АДОП и достичь целей обучения.

Учитывая тот факт, что освоение АДОП различных направленностей не требует от ребенка с ОВЗ инвалидностью академической успешности, дети, включаясь в систему дополнительного образования, могут стать успешными в выбранном направлении, быть равными среди сверстников, а возможно и реализоваться в деятельности, не связанной с учебой.

Данная программа создает условия, обеспечивающие физическое развитие и коррекцию вторичных нарушений детей, имеющих отклонения в развитии, с учетом их возможностей и мотиваций, в полной мере реализуя право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме (в соответствии с «Международной классификацией функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья детей и подростков: МКФ-ДП»):

- дети с отклонением интеллектуального развития – VIII категория.

В детском и подростковом возрастах нарушения могут также принимать форму задержки или отставания в процессе развития функций организма.

Общий определитель с негативной шкалой для обозначения величины и выраженности нарушения (в соответствии с «Международной классификацией функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья детей и подростков: МКФ-ДП»):

1. НЕТ нарушений (никаких, отсутствуют, незначительные) 0-4%;
2. ЛЕГКИЕ нарушения (незначительные, слабые) 5-24%;
3. УМЕРЕННЫЕ нарушения (средние, значимые) 25-49%;
4. ТЯЖЕЛЫЕ нарушения (высокие, интенсивные) 50-95%;
5. АБСОЛЮТНЫЕ нарушения (полные) 96-100%.

Обеспечение доступности обучения, возможности вариативного, дифференцированного освоения программы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ» предназначена для лиц 2 и 3 категории величины и выраженности нарушения (ЛЁГКИЕ и УМЕРЕННЫЕ), поскольку материально-техническая база учреждения не располагает возможностями для обучения (вспомогательные помещения, устройства и тренажеры для занятий и т.д.).

Паспорт доступности ОСИ (объекта социальной инфраструктуры) № 1 от 03.09.2018 г. определяет потенциальные возможности для оказания образовательных услуг данным категориям лиц как ДЧ-И (доступно-частично-избирательно), поскольку основные структурно-функциональные зоны: входы-выходы в здание; пути движения внутри здания, в том числе эвакуации; зоны целевого назначения; санитарно-гигиенические помещения – имеет аналогичные показатели.

Особые образовательные потребности у детей с ограниченными возможностями здоровья обусловлены закономерностями нарушенного развития:

- трудностями взаимодействия с окружающей средой, прежде всего, с окружающими людьми;

- нарушениями развития личности;
- меньшей скоростью приема и переработки сенсорной информации;
- меньшим объемом информации, запечатляемым и сохраняющимся в памяти;
- недостатками словесного опосредствования (например, затруднениями в формировании словесных обобщений и в номинации объектов);
- недостатками развития произвольных движений (отставание, замедленность, трудности координации);
- замедленным темпом психического развития в целом;
- повышенной утомляемостью, высокой истощаемостью.

Специальные образовательные условия, требования к содержанию и темпу педагогической работы, необходимые для всех детей с ОВЗ включают в себя:

- подготовку детей к овладению адаптированной программой путем пропедевтических занятий (т.е. формирование у них необходимых знаний);
- формирование у них познавательной мотивации и положительного отношения к занятиям;
- замедленный темп преподнесения новых знаний;
- меньший объем «порций» преподносимых знаний, а также всех инструкций и высказываний педагогов с учетом того, что объем запоминаемой информации у них меньше;
- использование наиболее эффективных методов обучения (в том числе усиление наглядности в разных ее формах, включение практической деятельности, применение на доступном уровне проблемного подхода);
- организация занятий таким образом, чтобы избежать утомления детей с ОВЗ;
- максимальное ограничение посторонней по отношению к учебному процессу стимуляции;
- контроль понимания детьми всего, особенно вербального материала;
- ситуация обучения должна строиться с учетом сенсорных возможностей ребенка, что означает оптимальное освещение рабочего места, наличие звукоусиливающей аппаратуры и т.д.

Разностороннее развитие личности как цель и задача педагогического процесса достигается в условиях комплексной реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении проблем социализации и реабилитации детей с ОВЗ средствами легкой атлетики.

Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в

условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает коррекцию и постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность данной программы заключается в многогранности ее воздействия на личность обучающегося; коррекцию вторичных нарушений детей с ОВЗ, в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности. Систематические занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей и подростков.

В России каждый год рождаются дети с различными ограничениями здоровья, которые требуют особого внимания и ухода. Каждый год увеличивается число детей с нарушением физического или умственного развития, а также детей с инвалидностью.

По данным Федерального статистического наблюдения, число детей с ограниченными возможностями здоровья в России в 2024 году составило более 1,15 миллиона человек. Это примерно 10% от общего числа детей в стране.

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, создания адаптивной образовательной среды для детей с проблемами и в здоровье, и в развитии, пробуждения интереса детей к новой деятельности.

В сложившейся в нашем обществе системе мировоззрения и социальной практики, инвалидами и лицами с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья занимались представители здравоохранения, социального обеспечения, общего образования, но не специалисты физической культуры. Медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма.

В целом, сложившаяся система работы с людьми с ОВЗ была направлена на обеспечение условий выживания. Тогда как адаптивная физическая культура (АФК), используя естественную потребность человека в движении, игре, эмоциях, общении, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др., обладает высоким потенциалом воздействия на различные сферы жизнедеятельности, создает условия для самореализации инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Максимальное развитие с помощью средств и методов АФК жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому подростку с ОВЗ шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся

результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их.

Отличительная особенность данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

- адаптации содержания программного материала для освоения ребенком с ОВЗ направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;

- «пошаговом» предъявлении материала;

- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;

- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Данная программа состоит из подвижных игр, общеразвивающих физических упражнений, разминок, в ходе которых обучающиеся имеют возможность получить новые впечатления, приобретают социальный опыт и общаются друг с другом не так, как в ходе занятий в школе.

В процессе занятий обучающиеся могут осознать свои интересы, способности и установить приоритеты, могут также стать более терпимыми, гибкими и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать свою значимость.

Адресат программы.

Программа составлена для учащихся с интеллектуальными нарушениями (возраст учащихся – 8 лет и старше).

Умственная отсталость (интеллектуальные нарушения: незначительные, слабые, средние).

К умственно отсталым относятся различные группы детей, у которых стойко нарушена интеллектуальная деятельность вследствие наследственного или приобретенного органического поражения головного мозга. Для всех детей с умственной отсталостью характерно нарушение психического и физического развития – тотальное недоразвитие высших психических функций, нарушение эмоционального развития, искаженное развитие личности, неловкость и нарушение координации движений. Данная категория детей зачастую испытывает серьезные трудности во владении простейшими действиями, в том числе бытовыми.

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразие системы управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней.

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков.

Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы.

Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка.

Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

Условия набора обучающихся.

Набор на обучение осуществляется по заявлению законного представителя (родителя, опекуна) при наличии рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, а также психиатра; у детей с интеллектуальными нарушениями направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Количество учащихся в группе – группы разновозрастные, формируются составом 8-15 человек.

Комплектование в группы происходит с учетом возраста школьников: 8-12 лет и 13 лет и старше с интеллектуальными нарушениями, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом.

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, перемена между занятиями 5 минут.

Длительность одного занятия – 40 минут.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания. 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 организации деятельности обучающихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

Особенности организации образовательной деятельности.

Программа «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. По данной программе могут заниматься дети 8 лет и старше с интеллектуальными нарушениями.

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.).

1.2. Цель и задачи программы

Целью: коррекция недостатков психофизического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи программы

Образовательные:

- познакомить с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- научить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- формировать мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- развитие двигательной активности обучающихся за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитывающие:

- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

- развитие эмоционально-волевой сферы;
- воспитание волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание потребности к систематическим занятиям легкой атлетикой.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	2	2		Анкетирование. Беседа.
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	14	14		Беседа, опрос, самостоятельная работа
2. Общая физическая подготовка	88		88	Учебные игры, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
3. Специальная физическая подготовка	60		60	Беседа, опрос, учебные игры, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
4. Вид спорта «Легкая атлетика»	28	4	24	Беседа, опрос, учебные игры, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
5. Различные виды спорта и подвижные игры	40	4	36	Беседа, опрос, учебные игры, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
6. Техничко-тактическая подготовка	42	4	38	Беседа, опрос, учебные игры, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет

Итоговое занятие	2		2	Контрольно-нормативные испытания
ИТОГО:	276	28	248	

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. «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1.1. «Физическая культура и спорт в России»

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

Практика:

Тема 1.2. «Личная общественная гигиена»

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

Практика:

Тема 1.3. «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»

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

Практика:

Тема 1.4. «Основные виды подготовки юного спортсмена: нравственное формирование личности»

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

Практика:

Тема 1.5. «Краткие сведения о строении и функциях организма»

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

Практика:

Тема 1.6. «Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании»

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

Практика:

Тема 1.7. «Понятие «спортивная тренировка» в легкой атлетике»

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

Практика:

Тема 1.8. «Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний»

Теория: Вредные привычки и их профилактика.

Практика:

Тема 1.9. «Возникновение и развитие Олимпийского движения». «Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований»

Теория: Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр, история возрождения Олимпийских игр, основные положения Олимпийской хартии, первые российские олимпийцы и их спортивные достижения. Этические принципы и правила спортивных состязаний. Правила поведения на соревнованиях.

Практика:

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. «Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах»

Теория:

Практика: Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема 2.2. «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса»

Теория:

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема 2.3. «Упражнения с набивными мячами»

Теория:

Практика: Поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Тема 2.4. «Упражнения с гимнастическими палками, гантелями»

Теория:

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

Тема 2.5. «Упражнения на снарядах, лазание по канату»

Теория:

Практика: Упражнения на снарядах, лазание по канату. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема 2.6. «Упражнения для мышц туловища и шеи»

Теория:

Практика: Упражнения для мышц туловища и шеи. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема 2.7. «Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах»

Теория:

Практика: Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема 2.8. «Упражнения для мышц ног и таза»

Теория:

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

Тема 2.9. «Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки»

Теория:

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

Тема 2.10. «Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания»

Теория:

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

Тема 2.11. «Упражнения на снарядах»

Теория:

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

Тема 2.12. «Упражнения со скакалкой»

Теория:

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

Тема 2.13. «Группировки в приседе, сидя, лежа на спине»

Теория:

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

Тема 2.14. «Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки»

Теория:

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

Тема 2.15. «Подготовительные упражнения у гимнастической стойки, коня»

Теория:

Практика: Упражнения у гимнастической стойки, коня. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема 2.16. «Мост с помощью партнера и самостоятельно»

Теория:

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

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. «Бег. Бег с ускорениями до 40 м»

Теория:

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

Тема 3.2. «Низкий старт и стартовый разбег до 60 м»

Теория:

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

Тема 3.3. «Эстафетный бег с этапами до 40 м»

Теория:

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

Тема 3.4. «Бег с препятствиями от 60-100 м»

Теория:

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

Тема 3.5. «Бег в чередовании с ходьбой до 200 м»

Теория:

Практика: Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.

Тема 3.6. «Медленный бег»

Теория:

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

Тема 3.7. «Кросс»

Теория:

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

Раздел 4. «Вид спорта «Легкая атлетика»»

Тема 4.1. «Бег по зрительному сигналу»

Теория: Бег по зрительному сигналу.

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

Тема 4.2. «Старт»

Теория: Стартовые рывки.

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

Тема 4.3. «Бег остановками и с резким изменением направления»

Теория:

Практика: Упражнения на внимание и ловкость.

Тема 4.4. «Челночный бег»

Теория: Челночный бег техника выполнения.

Практика: «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).

Тема 4.5. «Разновидности челночного бега»

Теория:

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

Тема 4.6. «Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала»

Теория: Зрительные сигналы.

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

Тема 4.7. «Бег в колонну»

Теория:

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

Тема 4.8. «Ускорение, остановка, изменение направления передвижения»

Теория: Техника передвижения и остановок.

Практика: Упражнения на внимание и ловкость.

Раздел 5. «Различные виды спорта и подвижные игры»

Тема 5.1. «Баскетбол»

Теория: Правила игры.

Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола.

Тема 5.2. «Футбол»

Теория: Правила игры.

Практика: Подвижные игры с элементами футбола.

Тема 5.3. «Волейбол»

Теория: Правила игры.

Практика: Подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 5.4. «Настольный теннис»

Теория: Правила игры.

Практика: Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Тема 5.5. Подвижные спортивные игры: «Смена мест», «Старт с выбыванием», «Охотники за утками», «Удочка», Встречная эстафета, «Челнок»

Теория:

Практика: Подвижные игры на развитие скорости, ловкости.

Раздел 6. «Технико-тактическая подготовка»

Тема 6.1. «Бег на короткие дистанции»

Теория: Техника выполнения, команды.

Практика: Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег по дистанции 40-60 м; 100-400 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

Тема 6.2 «Стартовый разгон и бег по дистанции»

Теория:

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

Тема 6.3. «Техника движения рук в беге»

Теория: Техника бега: основы и правила.

Практика: Движение рук в беге.

Тема 6.4. «Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

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

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

Тема 6.5. «Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

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

Практика: Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ног и руками при отталкивании. Упражнения на постановку толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием.

Тема 6.6. «Метание малого мяча»

Теория: Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Физическая культура человека: значение правильного питания при занятиях спортом. Техника

безопасности при метании малого мяча. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.

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

Тема 6.7. «Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики».

Теория:

Практика: Игры с бегом: «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».

1.4. Планируемые результаты

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

Предметные:

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

- овладение первоначальными умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Обучающиеся научатся:

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

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

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

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

- бегать по прямой, бегать приставными шагами, бегать с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх;
- бегать на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять разновидности ходьбы;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники бега;
- прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- метать мяч в цель и на дальность;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для легкоатлетов.

Метапредметные:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;
- уметь анализировать выполнение заданий и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

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

Личностные результаты:

- познавательный интерес к учебному материалу, изучаемому по Программе;
- ориентация на понимание причин успеха в деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У обучающихся будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение 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 2024 г. по 20 июля 2024 г.

Количество учебных часов: 276

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.
Теннисные ракетки	6 шт.
Теннисные мячи	10 шт.
Мячи малые	10 шт.
Мячи набивные	20 шт.
Мячи волейбольные	2 шт.

Мячи баскетбольные	2 шт.
Мячи футбольные	2 шт.
Ядро	8 шт.

Информационное обеспечение

<http://www.probeg.narod.ru/> - пробег в России и Мире;

<http://www.rusathletics.com/> - современная лёгкая атлетика;

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

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

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

<https://www.rsf-id.ru/> - ВФСЛсИН - Всероссийская Федерация Спорта

Лиц с Интеллектуальными нарушениями.

Методическое обеспечение

Анкета для родителей «Удовлетворенность услугами дополнительного

о
б
р
а
з
Дистанции».

Методические рекомендации «Особенности обучения толканию ядра

Легкая атлетика. Учебные карточки.

Методическая разработка «Методика обучения технике бега на короткие

В
а
н
и
я

Дидактический материал по легкой атлетике.

Карточки подвижных игр.

Примерный план практического занятия на спортивно-оздоровительном этапе

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Задачи:

1. Знакомство с видом спорта «легкая атлетика»

2. Развитие скоростно-силовые качества в режиме круговой тренировки.

3. Коррекция психофизического развития и эмоционального состояния

Д
о
б
у
ч
а
ю
щ
и
х
я

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Д. Вводная часть Ю1 Приветствие, расчёт по С порядку. Ш	20 мин	Соблюдение техники безопасности на занятии. Сообщение задач занятия. Наличие спортивной формы. Рассказ о виде спорта «легкая атлетика» (показ видеофильма)
Г 1.2 Разминка. Разминка на месте: М исходное положение (и.п.) – и основная стойка (о.с.). Руки		Следить за правильностью выполнения движений. Не сгибать колени

<p>через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п. 2. и.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 3. и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 4 вперед, 4 назад. 4. и.п. – о.с., руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо. 5. и.п. – о.с., руки на поясе. 3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п. 6. и.п. – о.с., руки на поясе. Приседания, руки вперед, вернуться в и.п. 7. Растяжка. Низкий перекат 8. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения). 9. Имитация специальных упражнений, профильная разминка</p>		
<p>II. Основная часть</p>	<p>60 мин</p>	
<p>1 станция</p>	<p>10 раз</p>	<p>Не отрывать пятки от пола</p>
<p>Поднимание ног в висе на шведской стенке</p>		
<p>2 станция</p>	<p>10 раз</p>	<p>Следить за полной амплитудой</p>
<p>Приседания с блином 5-10 кг</p>		
<p>3 станция</p>	<p>3 раза</p>	<p>Ноги прямые (не сгибать в коленях)</p>
<p>Челночный бег 3*10 м</p>		<p>Дотрагиваемся до линии, бежим обратно</p>
<p>4 станция</p>	<p>15 раз</p>	<p>Сгруппироваться правильно</p>
<p>Прыжки на скакалке.</p>		<p>Выполняем упражнение на мате</p>
<p>5 станция</p>	<p>1 раз</p>	<p>Достаём грудью до кубика</p>
<p>Кувырок вперёд</p>		<p>Занимающиеся делятся на 2 команды.</p>
<p>6 станция</p>	<p>30 раз</p>	
<p>Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине</p>		
<p>7 станция</p>	<p>10 раз</p>	
<p>Выпрыгивания из положения глубокого приседа с хлопком сверху</p>		
<p>8 станция</p>	<p>10 мин</p>	
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p>		
<p>III. Заключительная часть</p>	<p>10 мин</p>	<p>Восстанавливающие упражнения</p>
<p>Заминка</p>		<p>Замер пульса после вост. упражнений в спокойном состоянии</p>
		<p>Подведение итогов тренировки.</p>

Дидактические материалы

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

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 технике безопасности.

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 систематичности** (или повторности). Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. **Принцип наглядности.** Заключается в создании при помощи различных органов чувств представления о движении (просмотр видеоматериалов; наглядные пособия, таблицы; демонстрация выполнения упражнения и др.).

3. **Принцип доступности.** Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

4. **Принцип постепенности.** Связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и с постепенным усложнением техники выполняемых двигательных действий. В процессе обучения этот принцип

реализуется по прямолинейно-восходящей линии, исключая скачкообразные колебания.

5. **Принцип оздоровительной направленности.** Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости.

6. **Принцип индивидуализации.** Учитываются индивидуальные и анатомо-физиологические особенности, разный уровень подготовленности каждого ребенка; половые и возрастные различия; психологические особенности и различная степень реагирования организма каждого учащегося на тренировочный процесс.

7. **Принцип сознательности и активности.** Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание учащимися сути производимого ими того или иного движения. Высокий уровень овладения техникой невозможен без проявления целеустремленности в применении своих способностей для достижения, как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

8. **Принцип воспитывающего обучения.** В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств, положительных межличностных отношений, чувства команды).

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.

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).

Практический метод (метод упражнения). В обучении двигательным действиям (изучение, совершенствование) имеют место два практических метода:

- формирование двигательного действия целостным методом;
- формирование двигательного действия по частям (создание цепочки изучения движений, составляющих двигательное действие).

Метод целостного упражнения

При обучении двигательным действиям целостным методом следует соблюдать следующие указания:

1. Краткое объяснение и четкая демонстрация двигательного действия.
2. Выполнение упрощенного или неполного варианта двигательного действия.
3. Ознакомление с типичными (основными) ошибками при выполнении двигательного действия.
4. Выполнение двигательного действия в облегченных условиях.
5. Выполнение двигательного действия в усложненных условиях.
6. Усложнение задачи при выполнении двигательного действия.

Метод расчлененного упражнения

Создание цепочки в освоении сложного навыка - дробление двигательного действия на простые элементы. При этом каждый элемент представляет собой одно звено цепи. Эти звенья (части) двигательного действия осваиваются целостным методом. Работая по этой методике, необходимо: разбить изучаемое двигательное действие на части; выбрать оптимальную схему последовательности изучения отдельных частей; переходить от изучения легких частей к сложным; соединять отдельные части и переходить к целостному выполнению. Каждое занятие должно заканчиваться целостным выполнением изучаемого двигательного действия.

Используя метод расчлененного (подводящего) упражнения, нужно придерживаться следующих правил:

1. Не следует дробить разучиваемое двигательное действие на чрезмерно мелкие элементы. Нужно останавливаться на таких движениях, которые спортсмен может выполнить без особых усилий.

2. Расчленяя двигательное действие на последовательные движения, необходимо стремиться к тому, чтобы они «накладывались» одно на другое, т.е. конечное положение первого являлось начальным положением второго.

3. Объединять разученные элементы в связки необходимо постепенно, по два-три элемента, и только после отработки связки переходить к целостному выполнению движения.

4. Расчлененные элементы и связки необходимо выполнять сначала в медленном темпе и по мере закрепления навыка постепенно увеличивать темп и скорость. Методом расчленения выполняются следующие типы подводящих

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 воспитания 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
	Вводное занятие	Беседа. Групповое учебно-тренировочное занятия	Словесный метод, практический метод, игровой метод.	Контрольные нормативы по ОФИ и СФП	Анкетирование Педагогическое наблюдение.
1	Вид спорта «Легкая атлетика»	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского, А.А. Зданевич.	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Фомин В.С. Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010 г.	Контрольные испытания (тестирование в начале и в конце года)
3	Бег на короткие дистанции	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.:	Зачет

				Советский спорт, 1989.	
4	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	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. Методика обучения прыжкам в длину с разбега для спортсменов с интеллектуальными нарушениями (из опыта работы) Методическая разработка / Н.В. Авдеева – Мичуринск: МБОУ ДО ДЮСШ, 2019. – 5 с.	Зачет
5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	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. Барьеры легкоатлетические.	Зачет
6	Метание малого мяча	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.	Тестирование
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Мячи, скакалки.	Учебные игры
	Участие в соревнованиях	Участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых встречах	Соревновательный метод	Правила соревнований по легкой атлетике.	Зачет

		Инструкторская и судейская практика	Практический метод	В.И. Лыхов «Судейство соревнований по легкой атлетике» М. 2008 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», «Профориентационная 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 серьёзно 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. Индивидуальная 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. Алехина С. В., Ананьев И. В. Инклюзивное образование: практика, исследования, методология: Со. материалов II Международной научно-практической конференции Отв. ред. Алехина С. В. М.: МГППГУ 2013.
2. Антонюк С. Д., Астахов Д. Н., Князев М. В. Реализация игровых методик в работе с детьми-инвалидами при индивидуальной и малогрупповой форме организации оздоровительно-коррекционных занятий // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3. С. 73-74.
3. Включение детей с ограниченными возможностями здоровья в программы дополнительного образования: Методические рекомендации под ред. А.Ю. Шеманова. М. 2012.
4. Горшкова Т.А., Шевченко С.М., Пачурин Г.В. Дополнительное образование детей с ограниченными возможностями здоровья Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2015. № 12-8. С. 1491-1496: URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=8180> (дата обращения: 05.06.2024).
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсеева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2009. 296 с.

6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений.

7. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.

8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010 г.

9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003.

10. Письмо Минобрнауки от 29.03.2016 № вк-641 09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ. Способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

11. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. - СПб.: Детство-пресс, 2001.

12. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.

13. Фомин В.С., Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010 г.

14. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт., 2001.

Для родителей:

1. Веневцев С.И., «Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта». - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с.

2. Зеличенка В. Будущее молодежной легкой атлетики. Terra-Спорт, 2004.

3. Селиванова С. Бег для здоровья. Диля, 2008.

4. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительными развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001.

5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2003, 464 с.

Для обучающихся:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. - М.: Знание, 1990.

2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. - М.: Знание, 1990.

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

4. Зеличенко В.К. Детская легкая атлетика ИААФ. Terra-Спорт, 2003.

Интернет-ресурсы:

1. <https://dzen.ru/video/watch/624bf9804b61de13021e912f?f=d2d> - Стартовый разгон спринтера.
2. <https://uroki4you.ru/uroki-po-legkoy-atletike-v-shkole-video-interesnie.html> - Низкий старт. Стартовый разбег. Развитие скоростных способностей.
3. https://vk.com/video/@id622311537?z=video622311537_456239127%2Fpl_622311537_-2 - Бег на короткие дистанции. Высокий старт.
4. https://vk.com/video/@id622311537?z=video622311537_456239128%2Fpl_622311537_-2 - Техника спринтерского бега.
5. https://vk.com/video/@id622311537?z=video622311537_456239140%2Fpl_622311537_-2 - Прыжок в длину с места.
6. https://vk.com/video/@id622311537?z=video622311537_456239161%2Fpl_622311537_-2 - Метание мяча весом 150 г с места и с 4-5 шагов разбега в цель.

Календарный учебный график

Группа № 24 (тренер-преподаватель Авдеева Н.В.)

№ 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 без предметов, индивидуальные и в парах). Бег на короткие дистанции. Техника выполнения высокого старта.	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 приседа, 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 приседа, сидя, лежа на спине).	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение

№ 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.		е, текущий контроль
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). Метание малого мяча.		
62	01	22	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). Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
63	01	24	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
64	01	27	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
65	01	29	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
66	01	31	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

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
67	02	03	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
68	02	05	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
69	02	07	15.30-17.00	Практическое занятие	2	«Челночный бег», отрезки пробегает лицом, спиной вперед.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
70	02	10	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
71	02	12	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
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). «Челночный бег», отрезки пробегает лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
73	02	17	15.30-17.00	Практическое занятие	2	ОФП (По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.		е, текущий контроль
74	02	19	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
75	02	21	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
76	02	24	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
77	02	26	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Бег с остановками и с резким изменением направления. Бег прыжками.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
78	02	28	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
79	03	03	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
80	03	05	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

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
81	03	07	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
82	03	10	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 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 летящим мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
84	03	14	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
85	03	17	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
86	03	19	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
87	03	21	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
88	03	24	15.30-17.00	Практическое занятие	2	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спином вперед. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
								е, текущий контроль
89	03	26	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
90	03	28	15.30-17.00	Практическое занятие	2	«Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед. Подвижные игры с элементами гимнастики.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
91	03	31	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Метание малого мяча. Техника выполнения скрестного шага. 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	Теоретическое/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	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). Ускорение, остановка, изменение направления, передвижения.	Спортивный зал/стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
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	Теоретическое/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	Практическое занятие	2	Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
107	05	07	15.30-17.00	Теоретическое/практическое занятие	2	Техника движения рук в беге. Движение рук в беге.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
108	05	09	15.30-17.00	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	Теоретическое/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	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	Теоретическое/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	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», «Гонка мячей по кругу». «Мяч среднему».	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
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, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
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 длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						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	Бег на 500, 800 м. Подвижные спортивные игры.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
134	08	20	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
135	08	22	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Эстафета с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
136	08	25	15.30-17.00	Практическое занятие	2	Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности.	Стадион	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
137	08	27	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

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
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

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) тяжелой 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 рекорсменов
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. Чижова 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.	Чижова 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?
- купание в холодной воде и хождение босиком;
 - сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
 - укрепление здоровья;
 - приспособление организма к воздействию внешней среды.
6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
- водой.
 - солнцем.
 - воздухом.
 - холодом.
7. Главной причиной нарушения осанки является:
- привычка к определенным позам;
 - отсутствие движений во время школьных уроков;
 - ношение сумки-портфеля на одном плече;
 - слабость мышц.
8. Признаки, не характерные для правильной осанки:
- развернутые плечи, ровная спина;
 - запрокинутая или опущенная голова;
 - приподнятая грудь;
 - через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
9. Главная причина травматизма:
- невнимательность;
 - нарушение дисциплины;
 - нарушение формы одежды;
10. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки
- нет;
 - можно, но осторожно;
 - 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	«5»	5	6	8	13	15	15
	«4»	4	4	5	9	12	12
	«3»	2	2	3	5	8	8

(количество раз)	«2»	1	1	2	1	3	3
Прыжок в длину с места (см)	«5»	142	162	183	218	235	233
	«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

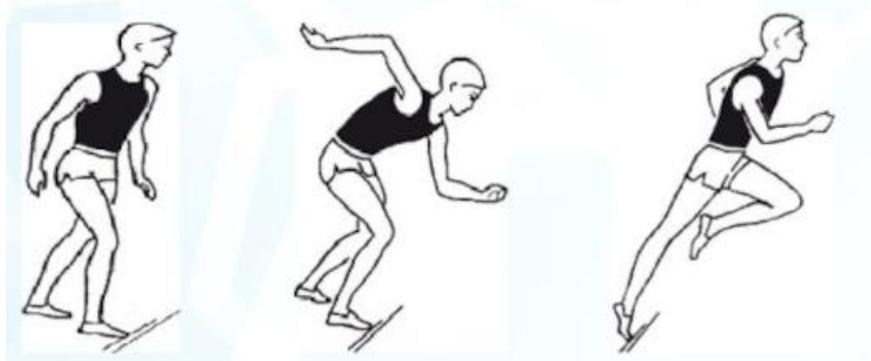
25 баллов	Высокий результат (В)
20 баллов	Выше среднего результат (ВС)
15 баллов	Средний результат (С)
10 баллов	Ниже среднего (НС)
5 баллов	Низкий результат (Н)

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 (наступать 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.

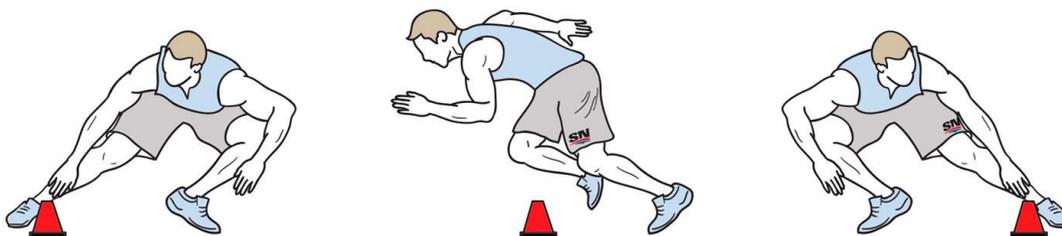
По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

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.

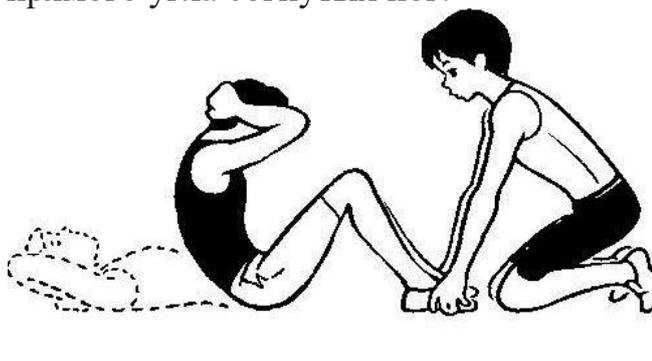
Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

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.

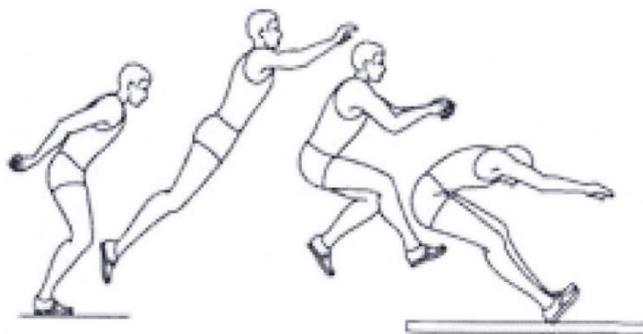
Участник имеет право:

- 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 вися 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.

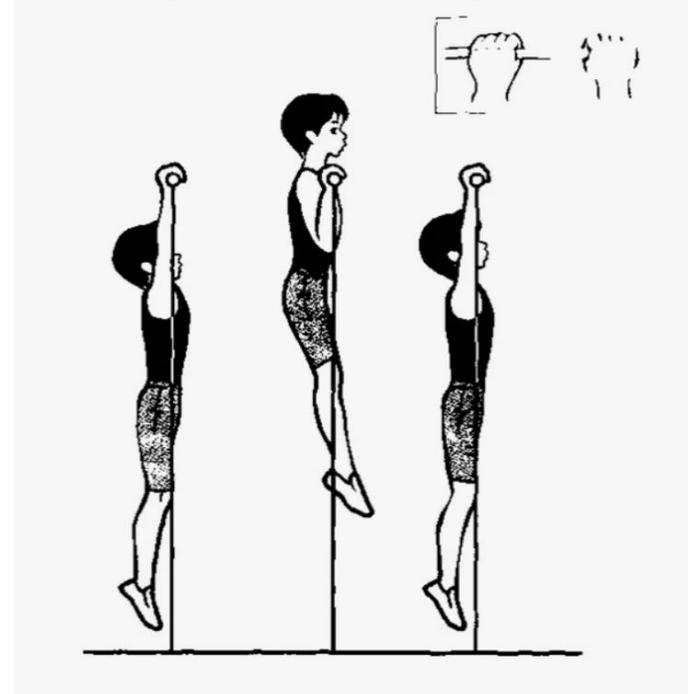
Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

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.



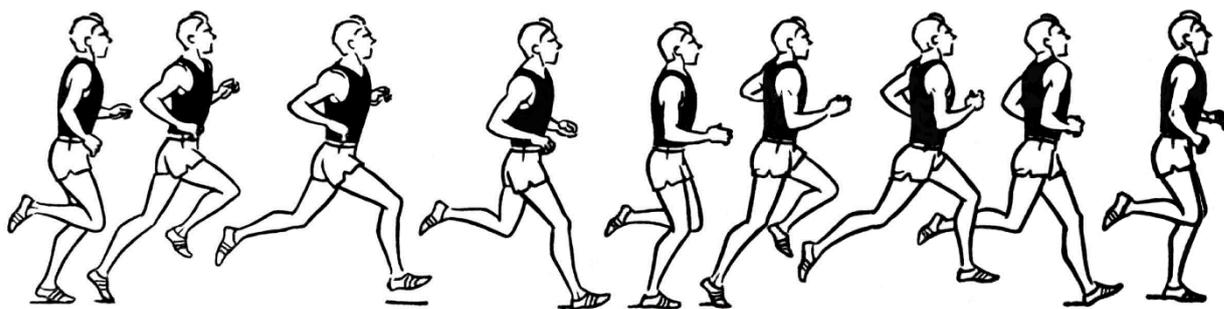
6. Бег 1000, 2000 и 3000 метров. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта.

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.

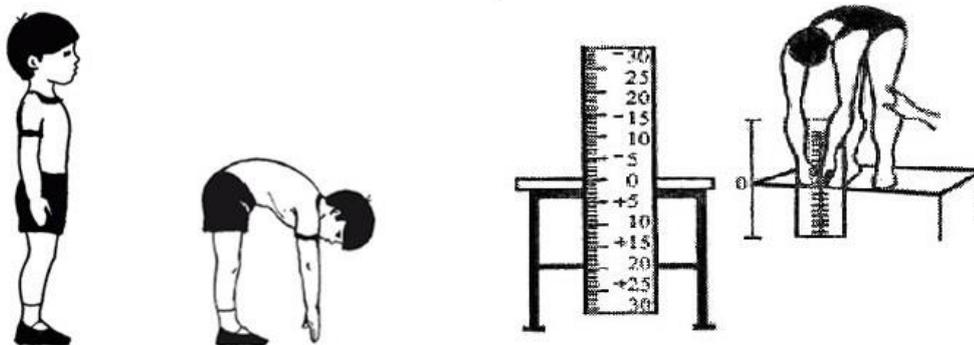
Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

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.

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 суставе. Полноценного отталкивания не получается	Недостаточное развитие силы, мышц передней поверхности бедра, неправильное представление положения по команде «Внимание»	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)
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		

<p>Резкое движение головой вверх</p>	<p>Занимающийся не может выбежать, не видя направления бега. Недостаточное развитие координационных способностей. Излишнее напряжение мышц шеи</p>	<p>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.</p>
<p>Бедро маховой ноги в первом шаге поднимается слишком высоко</p>	<p>Несоответствующая физическому развитию установка стартовых колодок и выполнение стартовых положений, неправильное направление отталкивания из колодок (вверх)</p>	<p>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.</p>
<p>Резкое выпрямление туловища на первом шаге</p>	<p>Отталкивание вверх из стартовых колодок</p>	<p>Из и. п. «низкий старт» выполнить выбегание с партнером. Партнер располагается впереди стартового 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 стартового за отведенные назад выпрямленные руки.</p>
<p>Обе руки при старте отводятся назад</p>	<p>Недостаточное развитие координации движений</p>	<p>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.</p>
<p>Неполное (недостаточно сильное) отталкивание из колодок</p>	<p>Непонимание техники отталкивания из стартовых колодок</p>	<p>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.</p>

		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 загибающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы.

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72-80°) 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 пробегать 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 $2-4^\circ$;

б) бег с захлестыванием голени назад, туловище наклонено вперед на $20-30^\circ$, 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 натякивание 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 90-95 %).

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 натякивания.

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.

Средство. 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 загребавающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавающей 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 их 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 захлёстыванием 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.