

**Структура программы**

1. ***Пояснительная записка***
2. ***Основные принципы физического воспитания при спортивно-оздоровительной работе***
3. ***Учебный план***
4. ***Содержание учебной программы***

***4.1. Теоретическая подготовка***

***4.2. Общая физическая подготовка***

* 1. **Распределение учебного материала по разделам подготовки в виде спорта легкая атлетика**
  2. ***Подвижные игры***
  3. ***Контрольные нормативы***

1. ***Список литературы***

1. ***Пояснительная записка***

Настоящая программа разработана на основе федеральных нормативных документов министерства спорта РФ, министерства образования и науки РФ, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012; Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [от 14.12.2007 N 329-ФЗ](k6clnthook://&nd=102118642); Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»., санитарных норм и правил (СанПиН) от 4.07.2014 (с изменениями на 27.10.2020); [2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](https://docs.cntd.ru/document/420207400#6540IN)

В спортивно-оздоровительных группах велика роль и значение фи­зического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопро­тивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

При неправильной организации, отсутствии должного внима­ния к широкому и систематическому использованию форм физи­ческого воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаются на выполнение домашних заданий. И тогда умственное утомление и физическая усталость отрицательно ска­зывается на работоспособности ребенка. На выполнение домаш­них заданий он затрачивает значительно больше времени, с зада­ниями справляется с трудом.

Уроков физкультуры, проводимых с детьми в общеобразова­тельных школах всего два-три раза в неделю, явно не достаточно, так как они лишь не на много удовлетворяют потребность орга­низма в движении.

Занятия для детей в СШ не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а органически сочетаясь с физиче­скими мероприятиями в режиме дня общеобразовательных учреж­дений, приучают детей к правильному использованию своего вре­мени.

Программа общей физической подготовки учащихся спортивно-оздоровительных групп в СШ составлена для работы с детьми в возрасте от 6 до 17 лет и способствует ком­плексному решению задач сохранения и укрепления здоровья де­тей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, примерный годовой план  распределения учебных часов, количество которых по каждому разделу тренер распределяет сам, в зависимости от задач подготовки, специфики состава группы и условий для проведения занятий.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки отечественных специалистов. Даны рекомендации по организации и планирова­нию учебной работы на спортивно-оздоровительном этапе, комплекто­ванию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития, физических качеств. Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня физической подготовленности учащихся.

***Цели и задачи дополнительной образовательной программы***

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание физических качеств (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, силы).

5. Начальное обучение основам вида спорта легкая атлетика.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

1. ***Основные принципы физического воспитания при спортивно-оздоровительной работе***

В планомерном физическом воспитании детей систематиче­ские занятия разнообразными физическими упражнениями долж­ны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормаль­ными санитарно-гигиеническими условиями.

В режиме групп продленного дня физкультурным мероприяти­ем отводится много времени, поэтому тренер-преподаватель должен иметь достаточные занятия в области физической культуры. Он не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях. Тренер знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упраж­нения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необхо­димо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В про­цессе занятий следует предусматривать такой порядок прохожде­ния учебного материала, при котором вновь изучаемые упражне­ния опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохра­ниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип постепенного повышения нагрузки и требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Тренер, осуществляя работу по физическому  воспитанию, руководствуется основными методами и принципа­ми обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

1. ***Учебный план***

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Учебный план рассчитан на 42 учебные недели занятий в условиях спортивной школы. Тренеру преподавателю предлагается самостоятельно определить количество часов по каждому виду подготовки из предлагаемого учебного плана и рационально распределить их в рабочей программе в соответствии с возрастными, функциональными и другими особенностями контингента спортивно-оздоровительной группы.

***Распределение учебных часов по видам подготовки***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ****Виды подготовки**** | **Всего часов в год** | |
| **СОГ**  **до 1 года** | **СОГ свыше 1 года** |
| ***1. Теоретическая*** | **14-17** | **14-17** |
| ***2. Общая физическая*** | **46-54** | **38-50** |
| ***3. Техническая подготовка*** | **46-54** | **55-62** |
| ***4. Подвижные и спортивные игры*** | **54-72** | **50-62** |
| ***5. Соревнования и контрольные испытания*** | **13-19** | **16-20** |
| 6. Количество часов в неделю | 4 | 4 |
| 7. Количество тренировок в неделю | 2-3 | 2-3 |
| 8. Количество учебных недель в год | 46 | 46 |
| **ВСЕГО  ЧАСОВ:** | **184** | **184** |

***Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Возраст для  зачисления | Год  обучения | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное число учащихся в группе | количество учебных часов в неделю | Максимальное количество занятий в неделю | Количество  часов в год |
| СО | (6-17) лет**\*** | (весь  период) | 10 | 24\***\*** | 4 | 3 | 184 |

**\* *При формировании групп рекомендуется не превышать разницу в возрасте между занимающимися более чем в три года.***

**\*\**При работе в группе с учащимися разного возраста рекомендуется не превышать количественный состав более 16 человек.***

1. ***Содержание учебной программы***

***4.1.Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с другими видами подготовки. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному». Количество минут, часов для изучения каждой из представленных тем, должно быть описано в рабочей программе тренера.

***Темы для изучения:***

-Физическая культура и спорт в России

-Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена;

-Гигиена, закаливание, питание и режим легкоатлетов;

-Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях;

-Врачебный контроль, самоконтроль;

-Основы техники и тактики;

-Моральная и психологическая подготовка;

-Физическая подготовка;

-Правила соревнований по видам спорта, планирование, организация и проведение соревнований;

-Оборудование и инвентарь для занятий спортом

-Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

- Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.

- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

- Допинг, понятие о допинге, вред применения допинга, последствия для организма.

- Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.

- Основы вида спорта легкая атлетика правила соревнований.

***4.2. Общая физическая подготовка***

В спортивно оздоровительной группе, основной целью является воспитание основных фи­зических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

  Главной задачей является научить обучающихся воспитывать все эти качества с помощью общеподготовительных упражнений.

Воспитание силы осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

*- для мышцы рук (примеры упражнений):*

1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;

2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);

3) И др.

*- для мышц  ног (примеры упражнений):*

1) Приседание;

2) Приседание на одну ногу;

3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;

4) И др.

*- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):*

1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;

2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);

3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;

4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;

5) И др.

*- для мышц спины (примеры упражнений):*

     И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног, и другие упражнения.

Быстрота и скоростно-силовые качества воспитываются с помощью упражнений:

-бег на короткие дистанции;

-выбегания из различных и.п.

-прыжки в высоту, в длину;

-многоскоки на двух ногах;

-прыжки на скакалке;

-специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину)

-метания

Выносливость воспитывается в режиме аэробной нагрузки:

- бег на длинные дистанции;

- длительная ходьба;

-смешанное передвижение в беге и ходьбе длительное время

- бег и ходьба на лыжах, на коньках;

-упражнения, выполняемые длительное время

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя  сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

*Примерные упражнения:*

1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой.

Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.

2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.

8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

Ловкость и координация *(примеры упражнений)*

- челночный бег

-прыжки с поворотами

-броски и ловля различных по весу и размеру мячей

-эстафетный бег

-элементы акробатики (перекаты, кувырки, стойки и др.)

-игры

Неотъемлемой частью общей физической подготовки также являются:

-Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении

-Гимнастические и акробатические упражнения

-Упражнения с предметами

-Упражнения в ходьбе - повороты, перестроения, размыкание

-Строевая подготовка

-Элементы спортивных игр

-Элементы других видов спорта

* 1. ***Распределение учебного материала по разделам подготовки в виде спорта легкая атлетика***

Цель: Развивать разносторонние физические способности, укрепить физическое состояние обучающихся. Воспитать у обучающихся уверенность в своих силах, решительность трудолюбие.

Задачи: укрепить интерес к занятиям спортом, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, обучить основам легкой атлетики: технике бега с высокого и низкого старта, метанию мяча, прыжкам в длину.

1. *Теоретическая подготовка:*
2. 1. Техника безопасности на занятиях по легкие атлетике
3. 2.Физическая культура и спорт в России
4. З. Краткий обзор развития легкой атлетики в России
5. 4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание легкоатлета
6. 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека
7. 6. Физическая подготовка легкоатлета
8. 7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
9. 8. Оборудование и инвентарь, экипировка для занятий легкоатлеткой
10. 9. Возникновение легкой атлетики как вида спорта
11. *Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Общеподготовительные упражнения*
12. Бег. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, ходьбой (фартлек), кроссовый бег до 2 км.
13. Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой по­ложения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; тройной прыжок, многоскоки.
14. Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1 -3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.
15. Общеразвивающие упражнения
16. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.
17. Общеразвивающие упражнения с предметами
18. Со скакалкой. С гимнастической палкой. С теннисным мячом. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).
19. Упражнения на гимнастических снарядах
20. На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Вис на согнутых руках. Поднимания ног до прямого угла и выше. Подтягивание на низкой перекладине в парах.
21. *Подвижные и спортивные игры.*
22. Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол. Подвижные игры и эстафеты.
23. *Специальная физическая подготовка*
24. Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м.
25. Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:
26. - бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании;
27. - повторный бег на отрезках 60,80,100 метров.
28. - бег с хода 20м.,60м.,
29. - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
30. - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и
31. т.д.;
32. - максимальная работа рук;
33. - выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
34. - различные прыжковые упражнения;
35. - челночный бег 3х10 метров;
36. - бег по виражу. Упражнения на развитие силы:
37. - метание мяча;
38. - различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, многоскоки и др.)
39. - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие выносливости.
40. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150, 200 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег. Средства развития гибкости:
41. - различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
42. - упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
43. - акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.
44. *Технико-тактическая подготовка*
45. Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение элементов техники бега по прямой и повороту, прыжка в длину с разбега, бег с низкого старта, а также формирование ритма двигательных действий в беге, метания мяча. Низкий старт и стартовый разбег.
46. Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. 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.
47. По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100- 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.
48. 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. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.
49. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.
50. Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:
51. - вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
52. - комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.
53. *Инструкторская и судейская практика.*
54. Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике.
55. *Восстановительные мероприятия и медицинское обследование*
56. Первичный медицинский осмотр, этапный медицинский осмотр у врача по спортивной медицине не реже чем два раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями. Важное значение имеет соблюдения режима дня, сбалансированное питание.
57. *Участиев соревнованиях*
58. Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях.
59. *Итоговая и промежуточная аттестация*
60. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Согласно сдачи контрольно-переводных нормативов производится перевод на следующий год обучения.
61. Контрольные нормативы по ОФП

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Бег 30 м., сек. | Бег 60м., сек. | Прыжок в  длину с места (м) | Тройной прыжок в длину с места (м) | Сгибание рук в упоре лежа |
| Девочки | 5,5 | 10.8 | 150 | 450 | 8 |
| Мальчики | 5,4 | 10,5 | 160 | 480 | 10 |

1. Контрольные нормативы по СФП

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Бег 300м. (сек.) |
| Девочки | 1,10,0 |
| Мальчики | 1,06,0 |

1. Методика проведения контрольных тестирований Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:
2. - подготовка к отталкиванию;
3. - отталкивание;
4. - полет;
5. - приземление.
6. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
7. Тройной прыжок с места. Техника тройного прыжка с места делится на:
8. - первое отталкивание с двух ног;
9. - полет в первом шаге;
10. - второе отталкивание;
11. - полет во втором шаге;
12. - третье отталкивание;
13. - полет;
14. - приземление на две ноги.
15. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
16. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).
17. Жим лежа в упоре. Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.
18. Бег на 30, 60 метров выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.
19. Бег на 300 м выполняется с высокого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.
20. В сентябре месяце каждого учебного года с обучающимися проводятся мониторинговые исследования с целью выявления результатов обучения, определения качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать систему знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий спортом, отслеживания уровня физического развития.
21. Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 4-5 стартах.
22. Требования к уровню подготовленности:
23. В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся обучения должны: Знать/ понимать:
24. - Значение физических упражнений в жизни человека;
25. - Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
26. - Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
27. - Задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
28. - Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
29. - Правила поведения на старте, прохождения дистанции. Уметь:
30. - Правильно выполнять команды на старте;
31. - Соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
32. - Выполнять подводящие и специальные упражнения;
33. - Выполнять общие развивающие упражнения в разминке.
34. *Другие виды спорта и игры.*
35. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.
36. Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.
37. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.
38. Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.
    1. ***Подвижные игры***

На занятиях с детьми от 6 лет, подвижные игры необходимо включать в каждое тренировочное занятие. В юном возрасте, в связи с психологическими особенностями детей младшего возраста, развитие всех основных двигательных качеств происходит гораздо эффективнее во время игровой деятельности. Поэтому в учебном плане значительная часть времени посвящена именно этому разделу. Важно в процессе занятия с детьми уделить внимание и достаточное количество времени именно начальному изучению новой игры. Потом, в игровом процессе тренер может делать паузы, делая необходимые замечания и коррекции, используя эти остановки, в том числе и для отдыха детей, т.к. в процессе игры (особенно игры с бегом) дети могут быть настолько увлечены, что нагрузка незаметно может дойти до максимальных значений.

*Примеры подвижных игр:*

**«Перелет птиц»** Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.

Описание игры: дети стоят врассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут.

**«Катай мяч»** Цель: развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

Описание игры: играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Тренер катит мяч кому – нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

**«Гори, гори ясно!»** Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо - Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

**«Ловишки» из круга»** Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

Описание игры: дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят:

Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!

Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут.

**«Лягушки и цапля»** Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места

Описание игры: очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут.

**«Ловишки с мячом»** Цель: развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

Описание игры: площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут.

**«Найди, где спрятано?»** Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность, четность.

Описание игры: дети сидят вдоль стены. Тренер показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

**«Хитрая лиса»** Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

Описание игры: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а тренер обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становиться «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты? » Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь! » Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного - в дом. Продолжительность 6-8 минут.

**«Удочка»** Цель: развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле.

Описание игры: играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Тренер в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком (удочка). Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы мешочек не коснулся их ног. Тот, кого мешочек заденет выбывает из игры. Продолжительность 5-7 минут.

**«Спрячь руки за спину»** Цель: развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

Описание игры: выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову тренера «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

**«Угадай, что делали»** Цель: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

Описание игры: выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали? Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое – нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т. д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.

**«Два мороза»** Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге

Описание игры: играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые:

Я мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос,

Кто из вас решится

В путь – дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.

**«Волк во рву»** Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

Описание игры: на площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Тренер назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становиться в ров. По сигналу тренера «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.

**«Серсо»** Цель: развивать меткость, глазомер. Упражнять в метании, ловле и согласованности движений.

Описание игры: двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м.) . Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут

**«Свободное место»** Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: играющие сидят на стульях по кругу. Тренер вызывает пару детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги! » бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Тренер и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.

**«Совушка»** Цель: развивать у детей ловкость, решительность. Упражнять в прыжках в длину с места

Описание игры: на площадке проводятся линии, за которые играющие не вправе выбегать. В одном углу площадки – круг «Гнездо совушки». Выбирается «совушка», а остальные дети изображают насекомых, разбегаются по площадке. «Ночь» - «совушка» гуляет, «насекомые» спят. И «совушка» смотрит, не шевелится ли кто? Того, кто шевелится «совушка» отводит к себе в гнездо. Продолжительность 5-7 минут

**«Бездомный заяц»** Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге Описание игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.

**«Скакалки»** Цель: развивать координацию движений. Упражнять в прыжках на месте и при движении вперед.

Описание игры: дети прыгают через скакалку на месте, пока не сделают ошибку или каждый играющий придумывает свои движения. Прыжки через скакалку проводятся на месте и продвигаясь вперед до условленного места. Продолжительность игры 5-7 минут.

**«Скворечники»** Цель: развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и умение действовать по сигналу. Упражнять детей в беге.

Описание игры: играющие чертят круги в разных местах площадки – «скворечники» - одна пара скворцов в нем. Число скворечников равно половине числа играющих. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «скворцы прилетели» они бегут в «скворечники». Дети оставшиеся без скворечника считаются проигравшими. Продолжительность игры 5-7 минут.

**«Пожарные на ученье»** Цель: развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.

Описание игры: дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.

**«Ловля бабочек»** Цель: развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании.

Описание игры: выбрать четырех играющих – «дети с сачками». Остальные играющие – «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек. Они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. на слова «Бабочки сели на цветы». бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше. Повторить игру 6-8 раз.

**«Эстафета с мячами»** Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости.

Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал тренера: «Вверх! » - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выиграет та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

**«Рыбаки и рыбки»** Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу. Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле.

Описание игры: площадка – «пруд». Вдоль площадки ходит рыбак, а на противоположной стороне – его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка, на конце – мешочек с песком. Старший рыбак говорит помощнику: «Лови! », и бросает ему конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают веревкой рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место (отчерченное место на площадке). По сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

**«Ловля обезьян»** Цель: развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании, в беге.

Описание игры: дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазания или скамейки. На другой стороне 4 – 6 человек – это ловцы обезьян. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы сговариваются, какие движения они будут делать. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают. Проделав движения, ловцы уходят, обезьяны приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «ловцы» ловцы ловят обезьян. Продолжительность игры 5-7 минут.

**«Перемени флажок»** Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, воспитывать чувство коллективизма. Упражнять в беге на скорость, в построении в колонну.

Описание игры: на одной стороне площадки чертится 4-5 кругов диаметром 1 шаг; расстояние между ними 1 шаг. На противоположной стороне 4 – 5 колонн. Каждому первому по флажку одинакового цвета. В каждый круг кладется флажок другого цвета. По сигналу «1, 2, 3 – беги» играющие бегут в свой круг кладут свой флажок и берут другой. Кто первым поднял флажок считается выигравшим. Игра продолжается 2 – 3 раза.

**«Кто раньше дойдет до середины»** Цель: развивать у детей движение рук.

Описание игры: берутся две короткие круглые палки. К ним привязывается шнур длинной 8 – 10 м., середину его отмечают лентой. Играющие натягивают шнур. По сигналу тренера быстро начинают вращать палки обеими руками и, наматывая шнур на палку, продвигаться вперед. Выиграет тот, кто раньше намотает шнур до ленты.

**«Кто первый через обруч к флажку»** Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, ловкость коллективизм. Упражнять в быстром беге и в ловкости.

Описание игры: на одной стороне площадки разложены флажки (4 – 6) на расстоянии одного метра один от другого. В середине площадки – обручи. На противоположной стороне 4 – 6 колонн. По сигналу «1, 2, 3 – беги» стоящие первыми бегут к флажкам, пролезая на пути в обруч, бежит до флажка, берет и поднимает вверх, затем кладет и бежит в конец колонны. Игра продолжается 3 – 4 раза.

**«Передай мяч»** Цель: развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу. Упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель

Описание игры: играющие стоят по кругу. Тренер дает одному из играющих мяч (D=6-8см). По слову «начинай» дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Брось его кто умеет? Я!

Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три – беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.

**«Море волнуется»** Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: из числа играющих, выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят «Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя цепочку. Затем неожиданно ведущий говорит «Море спокойно», - все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим. Игра повторяется 6-8 раз.

**«Паук и мухи»** Цель: развивать у детей выдержку, ловкость. Упражнять в беге и приседание.

Описание игры: выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.

**«Коршун и наседка»** (с бегом) Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества. Упражнять в беге колонной.

Описание игры: в игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих «коршун», а другой – «наседка», остальные – «цыплята», которые становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. На противоположной стороне круг – «гнездо коршуна». По сигналу «коршун», он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за наседкой. Наседка, «распустив крылья», защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка, а цыплята двигаются за наседкой. Продолжительность 5-7 минут.

**«Бросить и поймать»** Цель: развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. Упражнять в метании и ловле, быстром беге.

Описание игры: на двух столбиках или стойках для прыжков укрепляется веревочка на высоте ребенка с поднятой рукой. Дети бросают мяч через веревочку, затем пробегают следом и ловят его Продолжительность 5-7 минут.

**«Ловишка», бери ленту»** Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ловле и в построении в круг.

Описание игры: играющие стоят по кругу. Каждый получает ленточку, закладывает за пояс. В центре круга «ловишка». По сигналу тренера «беги» все разбегаются, а «ловишка» старается вытянуть как можно больше ленточек. Продолжительность 5-7 минут.

**«Передай – встань»** Цель: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

**«Найди мяч»** Цель: Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

Описание: Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями к верху. Тот у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

Правила: Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

Варианты: Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п.

**«Карусель»** Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Описание: Играющие образуют круг. Тренер дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега тренер приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем тренер продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

**«Мышеловка»** Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову тренера: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

**«Угадай, кого поймали»** Цель: Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.

Описание: Дети сидят на стульчиках, тренер предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за тренером, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит тренер и все дети, держа живность в ладошах, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Тренер называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

Правила: Возвращаться по сигналу «Пора домой».

Варианты: Поездка на поезде (сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес).

**«Мы веселые ребята»** Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится «ловишка», назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а «ловишка» догоняет бегущих. Тот, кого «ловишка» дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле «ловишки». После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый «ловишка». Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся «ловишка» отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

Варианты: Ввести второго «ловишку». На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

**Под «Стадо и волк»** Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Тренер назначает одного из играющих «пастухом», другого- «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку тренера «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит тренер, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

Правила: Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

Варианты: В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

**«Гуси – Лебеди»** Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание: На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово волка». Остальное место- «луг». Одного тренер назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

Варианты: Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда- ров, который надо перепрыгнуть.

**«Кто скорей снимет ленту»** Цель: Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.

Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны.

Варианты: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

**«Быстрей по местам»** Цель: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Тренер убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят « Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

Варианты: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

**«Самолеты»** Цели: учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве.

I вариант: дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 мин.

II вариант: дети размещаются вокруг воспитателя в одном углу площадки и приседают на корточки. Это – самолеты на аэродроме. По сигналу тренера самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (медленно) в любых направлениях, стараясь не задевать друг друга крыльями (вытянутыми в стороны руками). По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме. В конце игры отмечаются лучшие, летавшие без аварий. Игра повторяется 3-4 раза.

**«Сокол и голуби»** Цель: упражнять детей в беге с увертыванием.

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики голубей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети – голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают другого сокола.

* 1. ***Контрольные нормативы***

**Тест 1. Равновесие: стойка босиком на одной ноге** (для оценки координационных способностей)

Техника выполнения: стоя на одной ноге, руки вперед, другую ногу согните в колене и, развернув ее в сторону, прижмите пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксируйте это положение. Преподаватель пользуется секундомером. Участникам дается 1 попытка.  
**Тест 2. Прыжок в длину с места**  
(для измерения динамической силы мышц нижних конечностей)  
Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперёд туловище, смещая вперёд центр тяжести и с махом рук вперёд и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате, резиновом или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком).  
Участникам даётся 2 попытки. В зачёт идёт лучший результат.  
**Тест 3. Наклон вперед из положения стоя**  
Задача: дотянуться руками как можно ниже из положения стоя на скамье с прямыми ногами. Указание: перед выполнением ученику необходимо сделать несколько упражнений на растягивание (наклоны вперёд, в сторону, назад, вращение туловища), то есть размяться. Разминка не только облегчает выполнение теста, но и застрахует ребёнка от травмы. При выполнение тестов и разминки необходимо следить, чтобы движения были плавными, постепенными, не резкими.  
Тест выполняется по правилам комплекса ВФСК ГТО. Даётся три попытки (не старайтесь, чтобы испытуемый увеличил расстояние при помощи рывков). Учитывается лучший результат из трёх попыток.  
**Тест 4. Подъём туловища в сед за 30 секунд**  
(для измерения скоростно – силовой выносливости мышц сгибателей туловища)  
Из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90˚,стопы на ширине плеч, руки за головой в замке, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш! Участники выполняют за 30 с максимальное число подъёмов туловища, сгибаясь до касания локтями бёдер и возвращаясь обратным движением в и. п., до касания пола лопатками. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола лопатками и отсутствие касания локтями бедер.

**Тест 5. Вис на согнутых руках на перекладине**  
Из виса стоя на согнутых руках на гимнастической стенке на первой или второй рейке, опуская ноги, принять вис на перекладине на согнутых руках. Подбородок должен находиться на уровне или выше перекладины. Учитывается количество секунд, удерживаемых участником в данном положении.

**Тест 6. Челночный бег 3х10м.**

На земле (площадке) чертятся 2 линии шириной 1м. на расстоянии 10м. друг от друга. Испытуемый по сигналу начинает движение от первой линии ко второй. Достигнув линии, испытуемый обязан коснуться рукой площадки за линией. После касания можно приступать к движению обратно. Третий десятиметровый отрезок пробегается без касания линии.

Тестирование проходят дети, допущенные врачом по состоянию здоровья и желающие заниматься спортом. Данное тестирование определяет состояние здоровья обучающегося, оценивает его физическое развитие с целью его допуска к занятиям массовым спортом и физической культурой. Тестирование проводится не менее 3х раз в год (в начале, в середине и в конце учебного года)

***Важно при выполнении тестов соблюсти одинаковые условия для каждого тестирования (если в начале года тесты сдаются в спортивном зале, то и последующий прием результатов должен осуществляться так же в спортивном зале т.к. результаты, особенно в беге и прыжках могут значительно отличаться при смене покрытия дорожки, площадки). Это связано с тем, что динамика результатов тестирования в спортивно-оздоровительных группах в течении года, является более важным показателем чем уровень результатов на каждом конкретном тестировании. Анализ динамики результатов тестов в конце учебного года, является обязательным для каждого тренера-преподавателя.***

**Нормативы физической подготовленности для учащихся спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| уровень | | | уровень | | |
| низк | средн | высок | низк | средн | высок |
| Координационные | Равновесие: стойка босиком на одной ноге, с | 8 | 14 | 23 | 10 | 15 | 25 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 110 | 135 | 155 | 105 | 130 | 150 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 2 | 5 | 8 | 4 | 7 | 10 |
| Силовые | Поднимание туловища (количество повторений за 30 с) | 11 | 18 | 24 | 11 | 17 | 22 |
| Вис на согнутых руках на перекладине, с | 2 | 6 | 11 | 2 | 5 | 9 |
| Скоростные и координационные | Челночный бег 3х10м. | 10,4 | 9,6 | 8,6 | 10,5 | 9,8 | 8,8 |

1. ***Список литературы***
2. Приказ Министерства Просвещения России от 27.07.2022г. N 629  
   "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"  
   (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468)
3. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
5. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).
6. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
7. Приказ Минспорта России от 24.10.2012 N 325"О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации"
8. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. «Советский спорт» Москва, 2005
9. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
10. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.