**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Свердловская область‌‌**

**‌Талицкий городской округ‌**​

**МКОУ "Пионерская СОШ"**

**ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности**

**«*Спортивный калейдоскоп*»**

Составила:

учитель физической культуры

Лысенкина Е.В.

п. Пионерский 2023

**Пояснительная записка**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 1-4 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

**1.2.Цели программы:**

- развить основные физические качества и способности, укрепить здоровье, расширить функциональных возможностей организма;

- освоить знания о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- освоить и совершенствовать технику легкоатлетических видов спорта.

**1.2.Задачи:**

- укрепить здоровья и содействовать правильному физическому развитию школьников;

- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-подготовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

-подготовить общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

**1.3.Планируемые результаты:**

-желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.

-стремление овладеть основами техники бега, прыжков

-расширение знаний по вопросам правил соревнований.

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

-освоить технику бега на короткие и средние дистанции.

-иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости,

решительности, смелости, самообладания.

-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

**Раздел I. Результаты освоения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные результаты:**

**-** умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

**-** умение оказывать помощь своим сверстникам;

**-** дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

Коммуникативные УУД

- умение выражать свои мысли; разрешение конфликтов; уметь работать в группе, слышать и слушать друг друга;

Регулятивные УУД

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД

- проходить тестирование; уметь выполнять различные физические упражнения на занятиях по легкой атлетики; применять умения в области подвижных и спортивных игр.

**Предметные результаты:**

**-** формирование знаний о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;

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

**-** умение вести наблюдения за показателями своего физического развития;

**-** потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать хорошие результаты на соревнованиях.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

**-** ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

**-** выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развитияи физической подготовленности.

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

**-** отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

**Раздел II Содержание учебного предмета**

**Теоретический материал**

**Вводное занятие**. План работы по внеурочной деятельности. Правила поведения на занятиях и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений в жизненной необходимости учащихся.

**История развития легкоатлетического спорта.** Возникновение легко-

атлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный вид спорта для любого возраста, имеющий прикладное значение.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и питания, гигиена сна, уход за собой, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

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

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

**Ознакомление с правилами соревнований**. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, метаниях и прыжках.

**Практический материал**

**Общая физическая и специальная подготовка.** Понятие о строе и командах, строевые упражнения; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставах, формирование правильной осанки. Упражнения для развития скоростных способностей; бег гладкий, эстафетный, со сменой ритма, прыжками. Упражнения для развития выносливости; бег трусцой, равномерный, кроссовый. Упражнения на силу и

расслабления мышц рук, туловища и ног .Упражнения на гимнастических снарядах; перекладина, конь, канат, скамейка, стенка.

**Акробатические упражнения**; различные кувырки вперед и назад, перекатывания, стойка на лопатках.

**Подвижные игры**. Игры с бегом; «Серый волк», «Жмурки», «Ловишки», «Лапта», «Выше ноги от земли», эстафеты. Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Бой петухов», «Попрыгунчики-воробушки». Игры

с метанием: «Кто дальше », «Толкание набивного мяча», «Точно в цель».

**Баскетбол**. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя

руками мяча, летящего на уровне груди на месте и в движении; передача мяча двумя руками от груди на месте и движении; перемещение на площадке

стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения выбор места и умение открываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжка и метания.**

**Ходьба.** Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; быстрым и переменном темпе на дистанции до 800м.

**Бег.** Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением по инерции; осанка и работа рук во время бега, подъем бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции

(ознакомление) ; техника передачи и приема эстафетной палочки в беге по кругу; техника высокого старта, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» финиширование; повторный бег на отрезках от 20 до 60 м; кроссовый бег до 1000м, 6 минутный бег; различные специально беговые упражнения.

**Прыжки.** С места в длину, тройной, пятерной; с ноги на ногу, на двух ногах;

скачки на правой и левой ноге; прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; различные прыжки с доставанием предметов головой, рукой.

**Метание.** Общее ознакомление с техникой метания, движение снаряда, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг. Упражнения с набивными мячами с различных положений ( до 1 кг.)**Контрольные упражнения (тесты).**Тесты проводятся в начале и в конце года; бег 30м., челночный бег 3\*10м., 6 минутный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, гибкость- наклоны вперед из положения сидя. Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировка в плане, от уровня физической подготовленности меняют методику занятий, содержание, физическую нагрузку.

**Упражнения для развития аэробного дыхания и укрепления сердечно**с**осудистой системы:**

- Взрывной бег на короткие дистанции от 10 до 20 м;

- Гладкий бег по беговой дорожке 300 – 500 м;

- Кроссовый бег 800 м;

- Бег в гору 45030 – 40 м 4-5 раз;

- Бег с ходу 30м 4-5 раз;

- Многоскоки с утяжелителями;

- Дыхательные упражнения.

**Упражнения для развития скоростно-силовые возможностей:**

- Старт из различных положений;

- Старт с сопротивлением;

- Бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м , 30м;

- Бег с утяжелителями;

- Бег с сопротивлением 10-15 м;

- Челночный бег 3x20м 4-5 раз.

**Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата:**

**Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:**

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;

- упражнения для глубоких мышц спины;

- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;

-  для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;

- для укрепления прямых и косых мышц живота;

-  для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

**Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):**

- для растягивания мышц шеи и затылка;

- мышц спины и передней стенки живота;

- мышц грудной клетки;

- мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;

- мышц рук и ног.

**Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):**

- упражнения, вытягивающие позвоночник;

- для растягивания мышц груди в положении сидя;

- упражнения в самовытяжении.

**Методическое обеспечение спортивно – оздоровительной деятельности учащихся младшего школьного возраста**

Возрастные особенности занимающихся обусловливают некоторые положения занятий по легкой атлетики.

- Ведущими на занятиях являются задачи совершенствования естественных двигательных действий ( ходьба, бег, прыжки, метания и т.п.);

- На одном занятии целесообразно решать 2-3 задачи связанных с усвоением учебно – тренировочного материала;

- Большое внимание уделяется укреплению мышц стоп и формирование правильной осанки;

- Игровой материал должен занимать половину общего времени занятия;

- При обучении основным видам движений следует больше внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений ( школа движений), сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств;

- Методы упражнения преимущественно отдается целостному изучению, расчлененный метод имеет вспомогательное значение;

- Необходимо применять в учебно – тренировачных занятиях средства и методы учитывающие сенситивный период младшего школьного возраста: например развитие частоты (темп) движений, с помощью подводящих упражнений.

**Материально – техническая база**

Для проведения успешных учебно – тренировачных занятий по легкой атлетике в школе имеются спортивная площадка с беговой дорожкой, сектор для прыжка в длину, метания мяча, баскетбольная, волейбольная площадка, гимнастический городок. Спортивный, тренажёрный зал. Спортивный инвентарь позволяет выполнять специфические задачи рабочей программы по легкой атлетики. Учебно - методическая литература обеспечивает решение основных задач спортивно – оздоровительной работы.

**Предполагаемые результаты выполнения рабочей программы по легкой атлетики с учащимися младшего школьного возраста**

- Выполнение контрольных нормативов;

- Овладение теоретическими знаниями;

- Знание и выполнение правил легкоатлетических, специальныхбеговых упражнений в соревновательных условиях;

- Способность применять основные приёмы самоконтроля

- Повышение уровня физической подготовленности

- Освоение техники бега, ходьбы, прыжков, метания;

- Мотивированная деятельность учащихся к занятиям по легкой атлетики.

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | Средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Раздел III**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по легкой атлетике.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов |
| Всего |
| 1. | Вводное занятие. | 1 |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта. | 1 |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 |
| 4. | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 2 |
| 5. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 |
| 6. | Ознакомление с правилами соревнований. | 2 |
| 7. | Общая физическая и специальная подготовка. | 30 |
| 8. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 34 |
|  | Контрольные упражнения и спортивные соревнования  (Согласно плану спортивных мероприятий). |  |
| 9 | Игры на ориентирование в пространстве. | 34 |
|  | ИТОГО | 102 |

**Тематическое планирование с количеством часов, которое отводиться на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема занятий** | **Кол-во часов** |
| 1. | Вводное занятия. Инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетики. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры «Быстро по местам», «Запрещенное движение», эстафеты с элементами спринтерского бега. | 1 час |
| 2-3. | Развитие ловкости, координации движений, скоростных способностей.  Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры «Цепочка», «Третий лишний». Техника высокого старта | 2 часа |
| 4-5. | Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Пионербол.  ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки». Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 50 раз | 2 часа |
| 6-7. | Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, координации движений. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров» Техника прыжка в длину (обучение). «Комбинированные эстафеты». | 2 часа |
| 8-9. | Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами. | 2 часа |
| 10-11 | Развитие скоростных , скоростно-силовых способностей. Пионербол.  ОРУ. Подвижная игра «Встречные эстафеты»,«Охотники и утки»  Техника прыжка в длину. (закрепление) | 2 часа |
| 12 | Контрольное тестирование (бег 20м). | 1 час |
| 13-14 | Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости.  Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры «Мячи за линию»  «Рывок за мячом». Техника метания мяча (обучение). | 2 часа |
| 15-16 | Гигиена и закаливание спортсмена (теория) Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. Подвижные игры «Лови парами», «Охотники и утки». ОРУ. Техника метания мяча (закрепление). | 2 часа |
| 17-18. | Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (обучение). ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой – 50 раз 2 подхода | 2часа |
| 19-20. | Места занятий, и их оборудования и подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега. Подвижная игра «Лови парами», «Охотники и утки». ОРУ. Техника прыжка в длину (закрепление). | 2часа |
| 21-22. | Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижная игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами . | 2часа |
| 23-24. | Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (закрепление). ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой – 50 раз 2 подхода. | 2часа |
| 25-26 | Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.  Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. Подвижные игры «Вороны и воробьи». Техника прыжка в высоту (обучение). | 2часа |
| 27-28 | Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.  Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. Подвижные игры «Удочка». Техника прыжка в высоту (закрепление). | 2часа |
| 29-30 | История развития легкоатлетического спорта (теория). Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами. | 2часа |
| 31-32 | Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Пионербол.  ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки». Бег по кругам .Прыжки со скакалкой – 50 раз 3 подхода. | 2часа |
| 33-34 | Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам», эстафетный бег с предметами. . | 2часа |
| 35-36 | Развитие ловкости, координации движений, скоростных способностей.  Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний». Техника передачи эстафетной палочки (обучение). | 2часа |
| 37-38 | Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры «Быстро по местам», Техника передачи эстафетной палочки (закрепление). | 2часа |
| 39-40 | Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, Пионербол. ОРУ.  Подвижная игра «Охотники и утки». Бег по кругам (техника). Прыжки со скакалкой – 50 раз 3 подхода. | 2часа |
| 41-42 | Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.  Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. Подвижная игра «Удочка». Техника прыжка в высоту (закрепление). | 2часа |
| 43-44 | Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений  Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. Подвижные игры «Вороны и воробьи». Техника прыжка в высоту (обучение). | 2часа |
| 45-46 | Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (закрепление). ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Прыжки со скакалкой – 50 раз 3 подхода. | 2часа |
| 47-48 | Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.  Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Акробатика. Подвижные игры «Удочка». Техника прыжка в высоту (закрепление). | 2часа |
| 49-50 | Развитие скоростных , скоростно-силовых способностей. Пионербол  ОРУ. Подвижные игры «Встречные эстафеты»,«Охотники и утки»  «Комбинированные эстафеты» | 2часа |
| 51-52 | Развитие ловкости, координации движений, скоростных способностей.  Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний». Техника передачи эстафетной палочки. | 2часа |
| 53-54 | Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Баскетбол (закрепление). ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Метание мяча (техника). | 2часа |
| 55-56 | Развитие скоростных , скоростно-силовых способностей. Пионербол  ОРУ. Подвижная игра «Встречные эстафеты»,«Охотники и утки»  «Комбинированные эстафеты». | 2часа |
| 57-58 | Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости.  Разновидность ходьбы, бега. Подвижная игра «Лови парами», «Охотники и утки». ОРУ. Техника прыжка в длину (закрепление). | 2часа |
| 59-60 | Развитие скоростных , скоростно-силовых способностей. «Лапта»  ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки» Техника прыжка в длину. (закрепление). | 2часа |
| 61-62 | Развитие ловкости, координации движений, скоростных способностей.  Разновидность ходьбы, бега. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижная игра «Цепочка», «Третий лишний». Техника высокого старта. | 2часа |
| 63-64 | Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Пионербол. ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки». Повторный бег до 40м . | 2часа |
| 65-66 | Развитие скоростных , скоростно-силовых способностей. Пионербол ОРУ. Подвижная игра «Встречные эстафеты»,«Охотники и утки» Метание мяча (техника). | 2часа |
| 67-68 | Развитие скоростных , скоростно-силовых способностей. Бег 400 метров. Пионербол. ОРУ. Подвижная игра «Встречные эстафеты», «Охотники и утки» | 2часа |
| 69-70 | Развитие скоростных , скоростно-силовых способностей. Метание мяча (техника). | 2часа |
| 71-72 | Контрольное тестирование/ бег 30м, прыжки с/м, 6 мин.  бег, метание мяча. | 2часа |
| 73 | «Ворота» | 1 час |
| 74 | «Встречный бой» | 1 час |
| 75 | «Вытолкни за круг» | 1час |
| 76 | «Кто дальше» | 1 час |
| 77 | «Попрыгунчики», «Болото» | 1 час |
| 78 | «Воробушки и кот» | 1 час |
| 79 | «Болото» | 1час |
| 80 | «Найди жгут», «Бег сороконожек», | 1 час |
| 81 | «Скакалочка» , «12 палочек», | 1 час |
| 82 | «Два мороза» | 1час |
| 83 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки» | 1 час |
| 84 | «Сильный бросок» | 1 час |
| 85 | «Мячик кверху» | 1час |
| 86 | «Свечки» | 1 час |
| 87 | **«**Прыжки по кочкам» | 1 час |
| 88 | « Кто быстрее встанет в круг» | 1час |
| 89 | «Прыгающие воробушки» | 1 час |
| 90 | « Конники-спортсмены» | 1 час |
| 91 | «Удочка», « Салки с прыжками» | 1час |
| 92 | «К своим флажкам» | 1 час |
| 93 | «Не упусти мяч» | 1 час |
| 94 | «Бег по кочкам» | 1час |
| 95 | «Чемпионы малого мяча» | 1 час |
| 96 | «Метко в цель», «Мяч соседу», | 1 час |
| 97 | «Броски в корзину», «Подвижная цель», | 1час |
| 98 | «Брось — поймай», «Передал - садись» | 1 час |
| 99 | «Плетень», «Ручеёк» | 1 час |
| 100 | «Гуси-лебеди» | 1час |
| 101 | «Обыкновенные жмурки» | 1 час |
| 102 | «Пятнашки» | 1 час |

Приложение.

Игры направленные на развитие скоростных качеств и ловкости.

***«Поймай палку»***

Место, инвентарь. Площадка, зал. Гимнастическая палка.

Подготовка. Игроки стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой поставленную вертикально на пол гимнастическую палку (накрыв ее ладонью сверху). Все играющие рассчитываются по порядку, в том числе и водящий.

Описание игры. Водящий выкрикивает любой номер и отбегает в сторону. Вызванный игрок должен успеть схватить палку, не дав ей упасть. Если он не сумел этого сделать, то идет на место водящего, а тот занимает его место в кругу. А если успел, то водящий остается прежний. Игроки могут располагаться лицом, спиной и боком к центру круга. Побеждает после 2-3 минут игры тот, кто ни разу не был в роли водящего.

***«Кто быстрее возьмет мяч из круга»***

Место, инвентарь. Площадка, зал, мяч.

Подготовка. Игроки делятся на две команды. Строятся в две шеренги лицом друг к другу, дистанция 4 м, интервал 1 м. рассчитываются в шеренгах по порядку. Внутри шеренги посередине чертится круг, кладется мяч (рис. 1).

Описание. Руководитель называет номер. Игрок каждой команды с этим номером пытается первым завладеть мячом и встать на свое место.

Правила. 1. Нельзя вырывать мяч, толкаться.

2. Если игрок выронил мяч, его может подобрать игрок другой команды.

Выигрывает команда, которая большее количество раз будет первой.

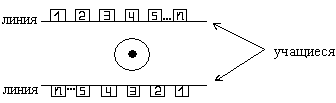


Рис. 1.

***«Кто быстрее возьмет теннисный мяч»***

Место, инвентарь. Площадка, зал, теннисные мячи.

Подготовка. Игроки двух команд сидят на полу лицом (или спиной) к мячам, друг против друга. Расстояние между игроками 1-1,5 м.(рис. 2).

Описание. Под команду преподавателя выполняют различные упражнения для мышц верхнее - плечевого пояса, по команде «хоп» игроки противоположных команд пытаются первыми взять мяч. Выигрывает команда, взявшая больше мячей за все разы. Определяется команда победитель.

Правила. 1. Брать мяч можно только игрока, сидящего напротив.

2. Брать мяч строго по сигналу преподавателя.

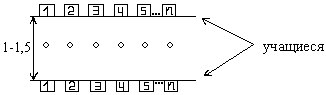


Рис. 2.

***«Поймай мяч»***

Место, инвентарь. Площадка, зал, мяч футбольный, баскетбольный.

Подготовка. Играющие становятся по кругу, каждый запоминает свой номер, который получил после расчета. Водящий находится с мячом в центре круга.

Описание. Водящий подбрасывает мяч вверх над головой или, ударив о землю, называет любой номер. Названный игрок устремляется к мячу с задачей поймать его до касания пола. Если успевает, то он продолжает игру как водящий. Выигрывает тот, кто большее количество раз был водящим.

Варианты. Участники передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на двух, одной ноге, в приседе и т.д.

***«Вслед за мячом»***

Место, инвентарь. Мяч, шпагат (веревка, скакалка).

Подготовка.Играющие делятся на равные команды, строятся в колонне по одному за общей линией старта и рассчитываются по порядку номеров. В 3 м от стартовой линии, на высоте 1 м натягивают шпагат. В руках у преподавателя мяч.

Описание. Преподаватель бросает мяч и одновременно называет номер. Игроки под этим номером должны сделать рывок, пробежать под шпагатом и стараться схватить мяч. Игрок, первый овладевший мячом и передавший его преподавателю, приносит команде выигрышное очко. Игра продолжается. Побеждает команда, чьи игроки наберут большее количество очков.

Правила. Если оба участника овладели мячом одновременно, каждая команда получает по очку.

Вариант. Игра проводится на волейбольной площадке. Построение такое же. Преподаватель бросает мяч через сетку и называет любой номер. Игроки под этим номером должны пробежать под сеткой и успеть поймать мяч после первого отскока от площадки.

***«Наступление»***

Место, инвентарь. Площадка, зал.

Подготовка. Игроки соперничающих команд строятся в шеренги за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу. Команды имеют условные названия.

Описание. По сигналу игроки обеих команд, взявшись за руки, идут друг другу на встречу, стараясь соблюдать равнение. Когда между двигающимися шеренгами остается 2-3 шага, преподаватель произносит название одной из команд. Игроки этой команды должны поймать и запятнать своих соперников в пределах площадки. Подсчитывается количество пойманных участников, и игра продолжается. Побеждает команда, игроки которой сумеют запятнать большее число соперников за одинаковое количество пробежек.

Правила. 1. Нельзя давать сигнала на преследование в строгой очередности.

2. Название одной и той же команды можно произносить несколько раз подряд.

3. Нельзя пятнать за линией площадки.

Вариант. Построение такое же. По сигналу преподавателя игроки одной команды движутся вперед, а игроки другой команды находятся в положении низкого старта. Когда между командами остается 2-3 шага, преподаватель подает сигнал. Наступающие разнимают руки и стремятся убежать за линию своего старта. После подсчета пойманных участников игра повторяется, но на этот раз в наступление идет другая команда.

Рекомендуется для 3 - 9 классов.

Тема 4; Обучение стартовому разгону.???????? (методика)

***«Пробежка с выручкой»***

Место, инвентарь. Площадка, зал, 20 городков.

Подготовка. Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводится по «игральной черте». За игральной чертой на равных расстояниях вдоль всей шины площадки расставляются по 10 городков. Играющие делятся на 2 равные команды и располагаются в произвольном порядке на своей половине поля, расположенной ближе к своим городкам (рис. 1).

Описание. По сигналу руководителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону. Игроки салят противников на своей стороне поля. Осаленные остаются там, где его коснулись, а взятый городок возвращается на место. Осаленного может выручить игрок своей команды, коснувшись его рукой. Вырученный участник игры вступает в общую игру.

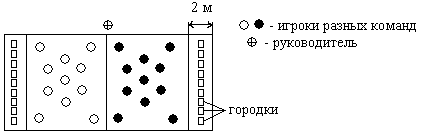


Рис. 1.

Играют установленное время. Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила. 1. Салить противников можно только на своей половине поля.

2. Игрок, подбежавший к городкам, может взять только один городок.

3. Если игрок осален с городком, то городок отбирается и ставится обратно, игрок останавливается на том месте, где его осалил до выручки.

***«Рывок за мячом»***

Место, инвентарь. Площадка, зал, мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами (рис. 2).

Описание. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки под этим номером бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывается новый номер и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила. 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности).

2. Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

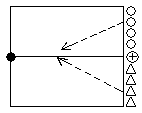


Рис. 2

***«Собери флажки»***

Место, инвентарь. Футбольное поле, поляна, флажки.

Подготовка. На футбольном поле (поляне) через каждые 25 м расставляют группы флажков должно быть на две меньше, чем количество играющих. Во втором ряду - еще на два флажка меньше и т.д. таким образом, если старт принимают 10 человек, то флажков в рядах должно быть последовательно 8, 6, 4, 2.

Описание. Игроки начинают бег по сигналу. Каждый игрок старается завладеть флажком в первом игру. Двое, не успевших это сделать, выбывают. Так продолжается до последнего флажка. Игрок, овладевший им, объявляется победителем. Соответственно выявляются игроки, занявшие вторые и третьи места.

Правила.

1. Начинать бег строго по сигналу.

2. Отбирать флажки нельзя.

3. Линию начала бега не заступать.

Для совершенствования стартового разгона ( в периоде до 1 года??????) используют многочисленные упражнения скоростно-силовой направленности, в основном это различные многоскоки, бег.

1. Прыжки на одной ноге (3х10 м на каждую ногу).

2. Прыжки на двух ногах (5х10 м).

3. Прыжки «с ноги на ногу» (5х10–20 м).

4. Прыжки в длину с места (6–7 раз).

5. Тройной прыжок с места (6–70 раз).

6. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз).

7. Подвижные игры:

***«Преследование шеренг» (рис. 3)***

Подготовка. Игроки делятся на две команды, которые располагаются в четыре шеренги. Например, команда «А» составляет первую и третью шеренги, команда «Б» - вторую и четвертую. Расстояние между шеренгами пять шагов. Линия финиша находится в 30-40 м от линии старта.

Описание. По сигналу игроки каждой шеренги устремляются вперед, стараясь коснуться руками бегущих впереди игроков и не дать бегущим сзади запятнать себя. За каждое касание начисляется очко. После подсчета очков проводится повторный забег в обратную сторону. Побеждает команда игроки которой наберут большее количество очков.

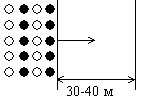


Рис. 3.

***«Сделай рывок»***

Подготовка. Игроки каждой пары представляют разные команды и получают одинаковый порядковый номер.

Описание. Все занимающиеся бегут парами по беговой дорожке. Во время движения преподаватель громко называет номер. Занимающиеся в паре под этим номером должны сделать рывок: каждый из них стремится оказаться первым во главе бегущих. Затем бег (ходьба, прыжки в движении) продолжается до нового сигнала. Побеждает команда, чьи игроки большее число раз становились лидерами.

***«Возьми булаву»***

Место, инвентарь. Спортивная площадка, булавы, обручи.

Подготовка. Игроки двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта, на которой перед каждой командой установлен обруч. Впереди колонны на расстоянии 20-25 м расставлены вряд булавы. Количество их на одну меньше большего числа участников.

Описание. По сигналу направляющие в колоннах проскакивают свои обручи, бегут к булавам и берут по одной с краю (один берет справа, другой - слева), возвращаются назад к своим командам, проскочив обручи. Затем стартует очередной занимающийся в колонне. Он выполняет то же самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмет последнюю булаву.

Правила. Игроки команды должны бежать строго по своей стороне.

***«Кто быстрее»***

Место, инвентарь. Площадка, зал, булава, табурет, стойки.

Подготовка. Игроки каждой команды строятся в шеренгу за лицевыми линиями площадки в правом углу лицом друг к другу. Они рассчитываются по порядку номеров. В левых углах площадки установлены поворотные стойки, а в центре, на табурете поставлена булава (рис. 4).

Описание. Преподаватель называет любой номер, игроки под этим номером выбегают вперед, огибают поворотную стойку на противоположной стороне площадки, возвращаясь назад, стремятся схватить булаву с табурета. Игрок, схвативший булаву, приносит своей команде выигрышное очко. Булава ставится на место, и преподаватель в разбивку называет имена игроков. Игра проводится до определенного счета или на время.

Варианты. Условия те же, но меняется исходное положение играющих (низкий старт, сидя на полу, спиной к направлению движения, сидя на скамейке и т.д.)

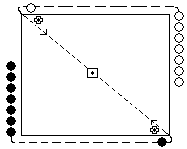


Рис. 4

***«Колесо»***

Место, инвентарь. Площадка, зал.

Подготовка. Выбирается один водящий, все стоящие в колоннах располагаются как спицы колеса, водящий становится в стороне (рис. 5).

Описание. Водящий бежит вокруг колеса, дотрагивается до любого игрока, стоящего последним, и задерживается около него. Игрок, к которому прикоснулся водящий, слегка ударяет стоящего перед ним, тот передает легкий удар далее, и так до впереди стоящего игрока. Получив прикосновение, он громко говорит: «Хоп», - бежит справа или слева в обратном направлении вдоль своей колонны, выбегает за колесо и, обегая его, стремится быстрее вернуться на свое место, игрок, оказавшийся последним в спице, становится водящим, игра продолжается.

Правила. 1. Бежать можно только тогда, когда впереди стоящий крикнет: «Хоп», - и побежит в определенном направлении.

2. Бежать можно и вправо, и влево, и вокруг колеса. Изменять направление на ходу нельзя; ведущий может делать только обманные движения.

3. Вся колона играющих может бежать по кругу колеса, не пробегая через круг или через спицы, становится водящим.

4. Играющие, обгоняя друг друга, не должны допускать грубостей, умышленных толчков. Кто это допустит, становится водящим.

5. Стоящие в колоннах не должны мешать бегущим: подставлять ножки, задерживать руками. Такие игроки удаляются из игры.

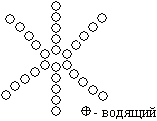


Рис. 5.

***«Бегуны и пятнашки»***

Подготовка. На расстоянии 1,2-2,5 м проводят две параллельные стартовые линии. Играющие делятся на команды бегунов и пятнашек. Бегуны становятся у первой линии, пятнашки у второй, в затылок бегунам. Чертится линия финиша на расстоянии 20-30 м.

Описание. По команде «На старт!» все занимают положение низкого или высокого старта. Затем подаются команды: «Внимание!» и «Марш!» - игроки бегут к линии финиша. Затем команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, запятнавшая больше игроков.

Правила. 1. Пятнашка может осалить любое количество бегунов.

2. Игрок, достигнутый пятнашкой за линией финиша, осаленным не считается.