



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр организационно-методического обеспечения
Физического воспитания»**

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ФГБУ «Федеральный
центр организационно-методического
обеспечения физического воспитания»

А.Е. Фатеев

« 25 »

2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа
«Лёгкая атлетика для лиц с ОВЗ»**

Уровень сложности: базовый

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации программы: 2 года

Москва, 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа базового уровня сложности «Лёгкая атлетика для детей с ОВЗ» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральным законом № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»

- Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

- Федеральным законом № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598);

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 («О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 635 «Об утверждении особенностей образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

Оглавление:

1. Нормативная база	2
2. Пояснительная записка	4
3. Общая характеристика программы	4
4. Особенности образовательного процесса	7
5. Цель и задачи Программы	10
6. Адресат Программы	10
7. Краткая характеристика нарушений	11
7.1. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением зрения	11
7.2. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением слуха	14
7.3. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с умственной отсталостью	15
8. Содержание программы	17
8.1. Учебный план	21
8.2. Содержание учебного плана	22
9. Планируемые результаты	30
10. Условия реализации Программы	32
11. Список литературы	34
12. Приложение 1 Игры	36
13. Приложение 2 Нормативы	55
14. Приложение 3 Контрольные вопросы	56

Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа базового уровня сложности по плаванию для детей с нарушением зрения одобрена экспертным советом ФГБУ «ФЦОМОФВ», рекомендована к реализации в образовательных организациях Российской Федерации (протокол заседания № 14 от 19 декабря 2024 года).

2. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа «Лёгкая атлетика для детей с ОВЗ» базового уровня сложности (далее - Программа) соответствует физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Реализация данной программы направлена на обучение детей с ограниченными возможностями здоровья легкой атлетикой и составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Данная Программа содержит материал теоретических и практических занятий и методические рекомендации по организации учебного процесса, предназначена для педагогов дополнительного образования, работающих по направлению адаптивной физической культуры с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и рассчитана на 2 года.

3. Общая характеристика Программы

Современный образ жизни детей школьного возраста входит в противоречие с физическими потребностями организма, а дефицит двигательной активности ведет к росту заболеваемости и снижению учебно-трудовой деятельности. Возникает необходимость увеличения двигательной активности за счет занятий физической культурой и спортом, одно из которых – легкая атлетика. Занятие легкой атлетикой способствуют формированию у детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и закаливанию, достижению спортивных результатов, комплексной реабилитации и социализации. У детей и подростков существуют вариации функционирования организма и приобретения навыков, связанные с индивидуальными различиями в росте и развитии. Отставания в функционировании могут быть не постоянными, но отражать задержку развития. Отставания могут проявляться в каждом направлении (например, познавательные функции, функции речи, функции мобильности и общения), они специфичны для возраста, на них оказывают влияние физические, психологические факторы и факторы окружающей среды. Эти вариации в

функционировании или формировании возрастных навыков определяют концепцию задержки развития и часто служат основой для идентификации детей с повышенным риском формирования ограничений жизнедеятельности.

Анализ опыта организации дополнительного образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью показал, что для успешного освоения адаптированной дополнительной общеразвивающей программы необходимо учитывать особенности развития ребенка с конкретной нозологией (умственная отсталость - интеллектуальные нарушения). Учет особенностей психического и речевого развития, специфики коммуникации, значимых для обучения в системе дополнительного образования, позволяет своевременно и адекватно определить особые образовательные потребности детей рассматриваемых категорий. Создание на этой основе специальных условий обучения позволит детям с ОВЗ и или инвалидностью успешно освоить Программу и достичь целей обучения.

Учитывая тот факт, что освоение Программы различных направленностей не требует от ребенка с ОВЗ или инвалидностью академической успешности, дети, включаясь в систему дополнительного образования, могут стать успешными в выбранном направлении, быть равными среди сверстников, а возможно и реализоваться в деятельности, не связанной с учебой. Данная программа создает условия, обеспечивающие физическое развитие и коррекцию вторичных нарушений детей, имеющих отклонения в развитии, с учетом их возможностей и мотиваций, в полной мере реализуя право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме.

Успешность решения коррекционных задач напрямую зависит от знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Необходимо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Актуальность данной программы, в том, что занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества, а разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать данные упражнения на занятиях с детьми разного возраста и пола с целью оздоровления и способствуя достижению совершенства.

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

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

Отличительная особенность данной программы обусловлена тем, что, основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания, занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа разработана специально для детей с ОВЗ с учетом их психических, психологических особенностей развития.

Адаптивная физическая культура представляет собой весьма емкий и широкий социальный феномен, основной целью которого является социализация индивида с отклонениями в состоянии здоровья или с ограниченными возможностями. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса человека с ограниченными возможностями в здоровье. Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества.

Педагогическая целесообразность Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков,

направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов. Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий лёгкой атлетикой в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся. Технологии обучения здоровью включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья). Отличительные особенностью образовательной программы, является оздоровительный процесс обучения, при котором развиваются и укрепляются органы и системы занимающихся, происходит социальная адаптация, моделирование поведения в жизни.

В программе используется многообразие средств физической культуры с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых упражнений направленных на формирование осанки, укрепление-опорно-двигательного аппарата, оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие физических качеств юных спортсменов, воспитания их личности.

Особенности образовательного процесса

Ребенок с ОВЗ имеет нарушения моторной функции, отставание в двигательной сфере. По уровню физического развития и физической подготовленности он отстает от своих сверстников на 1–3 года и более, поэтому для поиска средств и методов коррекции двигательных нарушений необходимо знание общих закономерностей и особенностей формирования двигательной

сферы детей с различными ОВЗ. Адаптивная физическая культура решает несколько проблем:

- проблема преодоления психологических комплексов;
- коррекция основного дефекта;
- необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки;
- всестороннее, гармоничное развитие физических качеств и способностей.

Физическое упражнение – это основное специфическое средство, которое оказывает положительное влияние на растущий организм с нарушениями в развитии:

- укрепляет и развивает опорно-двигательный аппарат, стимулирует рост костей, укрепляет суставы и связки, повышает силу, тонус и эластичность мышц;
- улучшает крово- и лимфообращение, обмен веществ;

- благоприятно влияет на центральную нервную систему (ЦНС), повышает работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;

- улучшает аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем; улучшает функции сенсорных систем.

Учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в избранной спортивной дисциплине, ознакомления их с техническим арсеналом вида спорта, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спортивной деятельности.

Наполняемость групп занимающихся инвалидов и лиц с ОВЗ определяется тяжестью заболевания и спецификой спортивной дисциплины.

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

- трудностями взаимодействия с окружающей средой, прежде всего, с окружающими людьми;
- нарушениями развития личности;
- меньшей скоростью приема и переработки сенсорной информации;
- меньшим объемом информации, сохраняющимся в памяти;
- недостатками словесного опосредствования (например, затруднениями в формировании словесных обобщений и в номинации объектов);

- недостатками развития произвольных движений (отставание, замедленность, трудности координации);
- замедленным темпом психического развития в целом; - повышенной утомляемостью, высокой истощаемостью.

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

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

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

В сложившейся в нашем обществе системе мировоззрения и социальной практики, инвалидами и лицами с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья занимались представители здравоохранения, социального обеспечения, общего образования, но не специалисты физической культуры. Медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма. В целом, сложившаяся система работы с детьми с ОВЗ была направлена на обеспечение условий выживания. Тогда как адаптивная физическая культура, используя естественную потребность человека в движении, игре, эмоциях, общении, здоровый образ жизни, рациональное

питание, закаливание и др., обладает высоким потенциалом воздействия на различные сферы жизнедеятельности, создает условия для самореализации инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями.

5. Цель и задачи Программы

Целью Программы является расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщения к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развития собственной активности и творчества, формирования здорового образа жизни, с учётом индивидуальных возможностей, развитие физических, личностных качеств занимающихся.

В соответствии с этим данная программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитание бережного отношения обучающихся к собственному здоровью, развитие интереса к физической культуре;
- формирование ключевых компетенции по усвоению знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.

6. Адресат Программы

Программа предназначена для детей с ОВЗ 8-10 лет в рамках дополнительного образования по легкой атлетике.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 2 года обучения. Включает в себя 72 часа учебного времени.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

Перевод и переход обучающихся с одного уровня и года обучения на другой осуществляется на основании локального акта организации и условий Программы, указанных в разделе «Формы контроля и подведения итогов обучения». Учебные группы формируются с учетом возрастной категории обучающихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше 2-х лет. Минимальная наполняемость учебной группы — 12 человек, максимальная - 15 человек.

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

7. Краткая характеристика нарушений

7.1. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением зрения

В занятия обязательно включаются специальные упражнения для охраны зрения, для улучшения кровообращения в тканях глаза, для улучшения работы аккомодационной мышцы, укрепления мышц и склеры глаз, для снятия утомления глаз.

У слабовидящих в формировании основных двигательных действий на первый план выходит развитие навыка пространственной ориентации. Метод

практических упражнений основан на двигательной деятельности. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим).

Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребенок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения в подборе упражнений, которые вызывают доверие у учащихся, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки. Для детей с нарушенным зрением наиболее типичным методическим приемом обучения является метод слова: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр. Широко распространено объяснение, благодаря которому ученик должен осознать и представить себе двигательный образ. При его описании учитель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и дает пространственные представления о предметах и действиях. Восприятие речи на слух позволяет ребенку с нарушением зрения соотнести слова с теми предметами, действиями, которые они обозначают.

Используются разновидности объяснения: сопроводительные пояснения – лаконичные комментарии и замечания педагога по ходу выполнения упражнения учащимися с целью углубления восприятия; инструктирование – словесное объяснение техники изучаемых действий. Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями ученика на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т. д. Дети с нарушением зрения часто пользуются звуковой информацией. В большинстве упражнений при взаимодействии с опорой или предметом возникает звук, на основании которого можно составить представление о предмете. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

Метод наглядности занимает особое место в обучении слабовидящих. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия. Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям

физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания и пр.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- использовать упражнения на релаксацию, регуляцию дыхательной системы, снятие зрительного и эмоционального утомления. Подвижные и спортивные игры также являются хорошим средством регулирования физической нагрузки.

Показания и противопоказания к физическим упражнениям. Для детей с нарушением зрения (при некоторых заболеваниях) предусматриваются следующие ограничения: резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а также соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках.

7.2. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением слуха

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития. Нарушения двигательной сферы у детей с нарушением слуха проявляются в:

- снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качествах от 12 до 30%;

- трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30%, в динамическом – до 21%;

- недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;

- относительно низком уровне ориентации в пространстве;

- замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми.

Выявлено значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей. Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить неслышащих детей правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни. Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

- 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);

- 2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»). Целенаправленное использование скоростно-силовых упражнений создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

7.3. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с умственной отсталостью

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью – это одно из средств не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

У большинства детей с умственной отсталостью отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног не согласованы, движения неритмичны. Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно.

У умственно отсталых детей школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой. Ошибками в прыжках в длину и высоту являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким

уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками. Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развития сохранных функций.

Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляемость. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц связочного аппарата, поддерживающих свод стопы. При выборе исходного положения следует исключить отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя.

Для детей с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос.

Около 30% детей с умственной отсталостью имеют нарушения зрения. Чаще всего встречается близорукость. Для сохранения зрения существенное значение имеют гигиенические условия проведения занятий, в частности рациональная и достаточная освещенность, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолютная безопасность, которые создают условия комфорта для занятий, снижают утомление глаз.

Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на уроки образовательной, коррекционно-развивающей, оздоровительной, лечебной, спортивной и рекреационной направленности. Адаптивная двигательная реабилитация требует активного участия самого ребенка в процессе занятий, начиная с сосредоточения его внимания при выполнении пассивных движений, вплоть до самостоятельного выполнения сложных движений, действий и проявления инициативы.

Высокая эффективность оздоровительно-коррекционных воздействий возможна лишь с использованием средств, методов и форм применения адаптивной физической культуры.

8. Содержание Программы

Теоретическая подготовка

Учебно-тренировочный процесс на начальном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно ступени обучения.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 15-20 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

1 год обучения:

- Ознакомление с правилами поведения, техникой безопасности на занятиях и вне их.
- Инвентарь и оборудование мест занятий.
- Физическая культура и спорт в России.
- Избранный вид спортивной деятельности, как средство физического воспитания.
- Строение и функции организма человека.
- Физические упражнения и их влияние на организм.
- Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.
- Основы техники избранного вида спортивной деятельности.
- Основные правила соревнований в избранном виде спортивной деятельности.

2 год обучения:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголя и др.).
- Состояние и развитие избранного вида в регионе, в России и в мире.
- Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.
- Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.
- Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

- Основы техники избранного вида спортивной деятельности.
- Основные правила соревнований в избранном виде спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годового цикла тренировки. Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков.

К физическим качествам относятся: быстрота (скорость), выносливость, гибкость, сила и ловкость.

Скоростные способности (быстрота) - возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время. Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений. Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия: а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость); б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий. Основные методы воспитания быстроты:

- метод строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

- метод повторного выполнения упражнения с максимальной скоростью движения;

- метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности. Различают общую и специальную выносливость.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального 10 количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС — 140-150 уд/мин. Для детей 8 лет их продолжительность 10-15 мин. При этом на преодоление 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

Специальная выносливость - физическое качество позволяющее довольно длительное время выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта без снижения эффективности. Следовательно, противостоять утомлению как нервному, так и мышечному.

Сила – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

- упражнения, выполнение с отягощением собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением (медболы, гири, штанги и т.д.);
- упражнения на различных тренажёрах, в том числе – нестандартных;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);

- упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д.

При выполнении упражнений на развитие силы величину нагрузки дозируют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе. На начальном этапе основной метод развития силы – метод динамических и непредельных усилий. Упражнения на развитие силы выполняют в основной части занятия, сочетая с упражнениями на гибкость и растяжение.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела. Выделяют активную и пассивную гибкость, которые в зависимости от

возраста имеют определенные особенности развития. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия. Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы. Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические. Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела. Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения. При выполнении упражнений на растяжение рекомендуется придерживаться следующих правил:

- продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с);
- количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с;
- оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;
- суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут; — характер отдыха
- полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

Основные же правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды. Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку. Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических. Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

8.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов						Формы аттестации/ /контроля
		1 год обучения (начальный уровень)			2 год обучения (базовый уровень)			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	2	24	26	2	18	20	Нормативы
2.	Специальная физическая подготовка	1	18	19	1	18	19	Контрольные упражнения
3.	Техническая подготовка	2	13	15	2	15	17	Контрольные упражнения
4.	Теоретическая подготовка	4		4	4		4	Беседа, тест
5.	Восстановительные мероприятия		4	4		6	6	
6.	Участие в соревнованиях		2	2		4	4	Результаты выступлений на соревнованиях
7.	Медицинский контроль		2	2		2	2	
	Итого:	9	63	72	9	63	72	

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих тренировочную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения избранного вида спортивной деятельности. Специальная физическая подготовленность спортсмена напрямую зависит от избранного вида спортивной деятельности.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.

2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях.

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка включает в себя изучение:

- общих положений тактики избранного вида спортивной деятельности; — приёмов судейства и положения о соревнованиях;
- тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения

8.2. Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Анкетирование. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Страховка и самостраховка при занятиях. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

Практика.

Раздел 1. Обязательные предметные области

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

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

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

Практика.

Тема № 1.2. «Личная общественная гигиена»

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

Практика.

Тема № 1.3. «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»

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

Практика.

Тема № 1.4. «Основные виды подготовки юного спортсмена: нравственное формирование личности».

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

Практика.

Тема № 1.5. «Краткие сведения о строении и функциях организма» Теория. Влияние систематических занятий физическими упражнениями. Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей. Соединение костей скелета. Мышечная система. Внутренние органы человека.

Практика.

Тема № 1.6. «Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании»

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

Практика.

Тема № 1.7. «Понятие «спортивная тренировка» в легкой атлетике»

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

Практика.

Тема № 1.8. «Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний»

Теория. Вредные привычки и их профилактика.

Практика.

Тема №1.9. «Возникновение и развитие Олимпийского движения» «Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований» Теория. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр, история возрождения Олимпийских игр, основные положения Олимпийской хартии, первые российские олимпийцы и их спортивные достижения. Этические принципы и правила спортивных состязаний. Правила поведения на соревнованиях.

Практика.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Тема № 2.1.1. «Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах»

Теория.

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

Тема № 2.1.2. «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса»

Теория.

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

Тема № 2.1.3. «Упражнения с набивными мячами»

Теория.

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

Тема № 2.1.4. «Упражнения с гимнастическими палками, гантелями»

Теория.

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

Тема № 2.1.5. «Упражнения на снарядах, лазание по канату»

Теория.

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

Тема № 2.1.6. «Упражнения для мышц туловища и шеи»

Теория.

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

Тема № 2.1.7. «Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах»

Теория.

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

Тема № 2.1.8. «Упражнения для мышц ног и таза»

Теория.

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

Тема № 2.1.9. «Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки»

Теория.

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

Тема № 2.1.10. «Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания»

Теория.

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

Тема № 2.1.11. «Упражнения на снарядах»

Теория.

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

Тема № 2.1.12. «Упражнения со скакалкой»

Теория.

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

Тема № 2.1.13. «Группировки в приседе, сидя, лежа на спине»

Теория.

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

Тема № 2.1.14. «Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки»

Теория.

Практика. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь

и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Тема № 2.1.15. «Подготовительные упражнения у гимнастической стенки, коня»

Теория.

Практика. Упражнения у гимнастической стенки, коня. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.1.16. «Мост с помощью партнера и самостоятельно»

Теория.

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

2.2. Специальная физическая подготовка

Тема № 2.2.1. «Бег. Бег с ускорениями до 40 м»

Теория.

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

Тема № 2.2.2. «Низкий старт и стартовый разбег до 60 м»

Теория.

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

Тема № 2.2.3. «Эстафетный бег с этапами до 40 м»

Теория.

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

Тема № 2.2.4. «Бег с препятствиями от 60-100 м»

Теория.

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

Тема № 2.2.5. «Бег в чередовании с ходьбой до 200 м»

Теория.

Практика. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.

Тема № 2.2.6. «Медленный бег»

Теория.

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

Тема № 2.2.7. «Кросс»

Теория.

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

3. Техническая подготовка

Тема № 3.1. «Бег по зрительному сигналу»

Теория. Бег по зрительному сигналу.

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

Тема № 3.2. «Старт»

Теория. Стартовые рывки.

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

Тема № 3.3. «Бег остановками и с резким изменением направления»

Теория.

Практика. Упражнения на внимание и ловкость.

Тема № 3.4. «Челночный бег»

Теория. Челночный бег техника выполнения.

Практика. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну 15 попытку 25-35 м).

Тема № 3.5. «Разновидности челночного бега»

Теория.

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

Тема № 3.6. «Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала»

Теория. Зрительные сигналы.

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

Тема № 3.7. «Бег в колонну»

Теория.

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

Тема № 3.8. «Ускорение, остановка, изменение направления передвижения»

Теория. Техника передвижения и остановок.

Практика. Упражнения на внимание и ловкость.

Тема № 3.9. «Бег на короткие дистанции»

Теория. Техника выполнения, команды.

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

Тема № 3.10. «Стартовый разгон и бег по дистанции»

Теория.

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

Тема № 3.11. «Техника движения рук в беге»

Теория. Техника бега: основы и правила.

Практика. Движение рук в беге.

Тема № 3.12. «Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

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

Практика. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега.

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

Тема № 3.13. «Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

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

Практика. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ног и руками при 16 отталкивании. Упражнения на постановку толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием.

Тема № 3.14. «Метание малого мяча»

Теория. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Физическая культура человека: значение правильного питания при занятиях спортом. Техника безопасности при метании малого мяча. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.

Практика. Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Упражнения на метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Упражнения на метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Упражнения на метание малого мяча с двух - трех шагов разбега.

Тема № 3.15. «Толкание ядра»

Теория. Характеристика толкания ядра. История его развития в современном состоянии. Правила соревнований. Показ техники толкания ядра. Техника безопасности при толкании ядра.

Практика. Исходное положение. Замах. Выполнение положений замаха и группировки без ядра и с ядром, с партнером, с дополнительной опорой. Скачок. Выполнение скачка без ядра и с ядром; вне круга и в круге. Одновременное выполнение подготовительных движений и скачка. Обучение держанию и выпуску ядра. Техника держания ядра. Толкание ядра. Броски ядра из одной руки в другую из различных положений. Выталкивания ядра вверх, вниз. Выталкивание ядра вперед-вверх двумя и одной рукой. Броски ядра двумя руками из различных исходных положений.

Выталкивание ядра вперед-вверх из исходного положения, стоя лицом в направлении толкания, ноги врозь. Выталкивание ядра вперед-вверх из исходного положения, стоя левым боком в направлении толкания; то же, стоя спиной в направлении толкания. Толкание ядра с места из различных исходных положений. Толкание ядра со скачка с выделением различных элементов техники предварительного разгона. Толкание ядра со скачка в полной координации. Финальный разгон. Обучение технике финального усилия в толкании ядра.

Раздел 2. Вариативные предметные области

Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1. «Баскетбол»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Тема 2.2. «Футбол»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами футбола.

Тема 2.3. «Бадминтон»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами бадминтона.

Тема 2.4. «Настольный теннис»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Тема 2.5. Подвижные игры: «Смена мест», «Старт с выбыванием», «Охотники за утками», «Удочка», Встречная эстафета, «Челнок»

Теория.

Практика. Подвижные игры на развитие скорости, ловкости.

9. Планируемые результаты

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

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- познавательный интерес к учебному материалу, изучаемому по Программе;
- ориентация на понимание причин успеха в деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У обучающихся будут сформированы:

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

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

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

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

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

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

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

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

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

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

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

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

- овладение первоначальными умениями организовывать здоровую и берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Обучающиеся научатся:

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять строевые упражнения, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости;
- бегать по прямой, бегать приставными шагами, бегать с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх; • бегать на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять разновидности ходьбы;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники бега;
- прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- метать мяч в цель и на дальность;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для легкоатлетов.

10. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

1. Манеж
2. Стадион
3. Рулетка
4. Канат
5. Гимнастические маты
6. Стойки для прыжков в высоту
7. Гимнастическая скамейка
8. Гимнастическая стенка
9. Барьеры легкоатлетические
10. Стартовые колодки
11. Эстафетные палочки
12. Гимнастические палки
13. Скакалки

- 14.Гантели
15. Резиновые жгуты
- 16.Секундомер
17. Теннисные ракетки
18. Теннисные мячи
19. Мячи малые
20. Мячи набивные
21. Мячи волейбольные
22. Мячи баскетбольные
23. Мячи футбольные
24. Ядро
25. Воланчик для бадминтона
26. Ракетки для бадминтона

Кадровое обеспечение

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные общеразвивающие программы подготовки: Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

11. Список литературы

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М., 2002 – с45-46
2. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. - М.: Физкультура и спорт, 1986. С 75-90
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т.Т.1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002.- 428.: ил.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДШОР- М.: Советский спорт, 2003.
6. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова - М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
8. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006. – 58 с.
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник.Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.
10. Включение детей с ограниченными возможностями здоровья в программы дополнительного образования: Методические рекомендации под ред. А.Ю. Шеманова. М. 2012
11. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Методическое пособие. Авторы-составители: Т.В. Насибулина, заведующий центром специального и инклюзивного образования ГОУДПО «Коми республиканский институт развития образования», И.Д. Новикова, к.п.н., доцент, методист центра специального и инклюзивного образования ГОУДПО «Коми республиканский институт развития образования».

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

11. <http://sport.ch-lib.ru/> - Инваспорт
12. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
13. Научно-методический журнал "Адаптивная физическая культура" <http://www.afkonline.ru>.
14. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/journals>

Игры при обучении бегу

1. **«Белые медведи».** Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место – льдина. На ней располагается водящий – белый медведь, остальные – медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке. По сигналу медведь устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка (отводит на льдину), затем – второго. После этого эти медвежата берутся за руки, ловят остальных игроков. Медведь отдыхает на льдине. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный игрок оказался между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!». Медведь подбегает и осаливает пойманного игрока, который также идет на льдину. Когда на льдине окажутся двое пойманных, они берутся за руки и тоже ловят убегающих медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный игрок становится белым медведем. Правила игры разрешают выskalывать медвежонку из-под рук окружившей его пары, пока его не осалит белый медведь. При ловле запрещается хватать игроков. Убегающие не должны забегать за пределы площадки.

Более простой вариант – водящий, осалив игрока, составляет с ним пару, а затем каждые двое пойманных также составляют пары ловцов.

2. **«Бег по линиям».** Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки места проведения игры. На расстоянии 20–25 м от стартовой линии размечают несколько параллельных линий по числу игроков в команде, на расстоянии 1 м одна от другой. Напротив каждой линии указывается ее номер. Несколько команд выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Бегуны стартуют из положения высокого или низкого старта. По сигналу тренера первые номера бегут до линии № 1, наступив на нее ногой, поворачиваются кругом и продолжают бежать в обратную сторону к стартовой линии. Затем они касаются рукой вторых номеров, которые бегут к линии № 2, наступив на нее, возвращаются за линию старта и передают эстафету третьим номерам, и т.д. Игра проводится четное количество раз. При повторном проведении игры первые номера бегут к самой дальней линии, вторые номера – к предпоследней, третьи – на одну линию ближе, и т.д. Последний участник бежит к ближайшей линии. В каждом забеге за первое место начисляется 1 очко, за второе – 2 очка, и т.д. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

3. **«Встречная эстафета».** Место проведения: беговая дорожка или площадка. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой. Создаются две команды, каждая команда делится на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

4. **«Веселые ребята».** На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома на расстоянии 15-20м один от другого. Между домами посередине площадки становится водящий. Все играющие говорят хором: «Мы – веселые ребята, любим бегать и играть, ну, попробуй нас догнать!» - и перебегают на противоположную сторону, за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих игроков. Пойманные игроки отходят в сторону. После этого игроки повторяют речитатив и перебегают обратно. После 3 перебежек пойманных игроков подсчитывают и отпускают в общий строй, а водящего меняют.

5. **«Вызов номеров».** Игроки строятся колоннами перед стойками, расположенными в 10- 20м от них, и рассчитываются по порядку. Учитель громко называет любой номер, например «5». Эти номера команд бегут к стойке, обегают ее и возвращаются на свои места. Кто первый пересечет финишную линию, получает 1 очко.

6. **«Догони».** Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле. Инвентарь: флажки. Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15м от ближней к ней стартовой линии. Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой. Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают высокий или низкий старт. Проведение. По сигналу тренера участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко. Игра

повторяется несколько раз. При проведении следующего забега игроки меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков.

7. **«Кто быстрее?»** группу делят на две команды. Каждому игроку первой команды выдают по одному малому мячу. Первая команда подходит к линии и строится в шеренгу. Вторая команда стоит сзади без мячей. По сигналу первая команда бросает мячи как можно дальше вперед и отходит назад на 3 шага. Вторая команда по сигналу «На старт!» подходит к линии и принимает положение высокого старта. По сигналу «Марш!» игроки второй команды бегут собирать мячи и прибегают обратно. Учитель засекает время их забега за мячами, секундомер останавливается, когда прибегает последний игрок с мячом. Затем 47 вторая команда бросает мячи по сигналу «Бросай!», а первая команда по сигналу собирает мячи и снова засекается время. Каждая команда имеет три попытки. У каждого игрока есть свой соперник из другой команды. Побеждает команда, которая в сумме попыток набрала наименьшее время забегов за мячами.

8. **«Караси и щука».** На одной стороне площадки находятся караси, на другой – щука. По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные 3-5 карасей берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь караси должны пробежать на другую сторону площадки через сеть под руками. Щука стоит за сетью и подстерегает их. Когда она поймает 8-10 карасей, они образуют корзины – круги, через которые нужно пробежать. Щука занимает место перед корзиной и ловит карасей.

9. **«Колесо».** Выбирается один водящий, остальные делятся на 4-6 групп. Каждая группа строится в колонну по одному лицом к центру; колонны располагаются, как спицы колеса. Водящий бежит вокруг колеса, дотрагивается до игрока, стоящего последним в любой колонне, и задерживается около него. Игрок, к которому прикоснулся водящий, задевает игрока, стоящего перед ним, тот передает касание дальше, и так до первого игрока. Почувствовав прикосновение, первый игрок говорит: «Бежим!» - и бежит справа или слева вдоль своей колонны, выбегает за колесо и, обегая его, стремится быстрее вернуться на свое место. Все (в том числе и водящий), стоящие в его колонне, бегут за ним, по пути обгоняя друг друга, чтобы не остаться последним. Когда все играющие прибегут на место, игрок, оказавшийся последним в спице, становится водящим. Правила: бежать можно только вокруг колеса, не пробегая через круг. Игрок, пробежавший через круг, становится водящим. Если бегущий игрок толкает остальных игроков, его тоже можно назначить ведущим.

10. **«Командный бег».** Место проведения: беговая дорожка. Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер. Основная цель – проверка умения бегать с равномерной скоростью. Организация. Группа делится на две команды. Ученикам сообщают длину дистанции, время, за которое они должны ее пробежать (например, дистанция – 500 м, время – 2 мин, показывают место старта и финиша). Проведение. По сигналу тренера или его помощника стартует первая команда, и только когда она придет к финишу, стартует вторая. После прохождения дистанции последним участником команды объявляется время. Побеждает команда, результат которой окажется максимально близким к заданному, вне зависимости от того, был ли он больше или меньше заданного.

11. **«Невод».** Два игрока – рыбаки, остальные – рыбки. Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыб, окружая их руками. Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам – невод увеличивается. Ловля рыбок продолжается до тех пор, пока останется 5-6 не пойманных рыбок. Во время ловли невод не должен разрываться.

12. **«Пятнашки».** Игроки свободно располагаются по площадке. Один из участников – пятнашка. Пятнашка старается догнать бегающих детей и запятнать. Игрок, которого запятнали, становится пятнашкой, и игра продолжается.

13. **«Птица без гнезда».** Игроки распределяются на пары (гнездо и птица), у одного игрока нет пары (гнезда). Учитель говорит слова, и все птицы улетают от гнезд: Птички, птички полетели. На полянке тихо сели, покружились, посидели И обратно улетели! С последним словом дети бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Птица без гнезда тоже старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим.

14. **«Скакуны и бегуны».** Играющие делятся на две команды, одна из которых выстраивается возле линии за пределами площадки. Это – скакуны. Команда бегунов располагается внутри площадки. По сигналу учителя каждые 10 секунд, поочередно на площадку выскакивает скакун и старается засалить бегуна. Осаленные бегуны выходят за пределы площадки. Игра останавливается, когда все скакуны по очереди побывают на площадке. Правила: на площадке не должны находиться одновременно два скакуна. Если бегун выбежал за пределы площадки, он считается пойманным. Если скакун встал на обе ноги, то он должен вернуться обратно.

15. **«Старт группами».** Место проведения: беговая дорожка. Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер, свисток. Организация. Беговую дорожку стадиона делят на несколько равных по длине отрезков. Тренер-преподаватель или его помощник с секундомером и списком встает в центре и через определенные промежутки времени дает сигнал к началу бега. У каждой группы – свой график прохождения дистанции, который разрабатывается путем деления общего времени, запланированного на всю дистанцию, на несколько частей. Например: чтобы пробежать 500 м за 2 мин., нужно пробежать каждый 50-метровый отрезок за 12 сек. Таким образом, через каждые 12 сек. тренер должен подавать сигнал свистком. Группы бегунов по 3–5 человек стартуют по сигналу (свистку): по первому свистку – первая группа, по второму – вторая и т.д. Затем тренер продолжает подавать сигналы через определенные промежутки времени, давая, таким образом, старт группе и одновременно проверяя скорость бега всех групп. Если какая-то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время или преодолела его раньше, бегуны должны изменить скорость бега. Такой контроль скорости бега осуществляется до тех пор, пока все группы не пройдут всю дистанцию. После отдыха упражнение можно повторить. Количество повторений и длина дистанции зависят от возраста и уровня подготовленности учеников.

16. **«Третий лишний».** Все играющие становятся по кругу по два в затылок друг другу лицом к центру. За кругом двое водящих: один убегает, другой догоняет. Убегаящий игрок, спасаясь от преследования, становится впереди какой-либо пары. Игрок, стоящий в паре последним, убегает, и догоняющий устремляется за ним. Если водящий осалил убегающего игрока, то убегающий становится водящим.

17. **«Чередование ходьбы и бега».** Место проведения: беговая дорожка. Инвентарь: флажки для разметки дорожек. Беговую дорожку делят поперечными линиями на несколько отрезков равной длины – 40–50 м. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Ученики делятся на группы по 4–5 человек. Первый отрезок ученики преодолевают медленной ходьбой, второй отрезок – ускоренной ходьбой, третий отрезок пробегают медленно, а четвертый – с ускорением. По сигналу группы по очереди выходят на линию старта. Вторая группа начинает движение только тогда, когда первая группа преодолет первый отрезок. Тренер-преподаватель должен следить, чтобы скорость движения всех групп была одинаковой и между ними постоянно сохранялась одинаковое расстояние. После небольшого отдыха ученики снова выполняют упражнение. Количество

повторений зависит от возраста, пола и уровня подготовленности учеников, по мере возрастания которого можно усложнить задание, предложив им увеличивать каждый следующий отрезок на 10–20 м, например: ходьба – 40 м, быстрая ходьба – 50 м, медленный бег – 60 м, бег с ускорением – 70 м.

Игры при обучении метанию

1. «Кто лучший?». Место проведения: футбольное поле или ровная площадка. Инвентарь: теннисные мячи. Размечают коридор шириной 9 м и длиной, превосходящей максимальный результат на дальность на 5–10 м. С одной стороны коридора чертят стартовую линию для метания. По всей длине и ширине коридора размечают квадраты размером 3×3 м, ближайший из которых располагается на расстоянии, соответствующем минимальному результату метания на дальность в классе. Все квадраты нумеруют следующим образом: все три квадрата первого ряда имеют № 1, квадраты второго – № 2, и т.д. Наибольшее количество баллов присуждается за попадание в средний квадрат. Попадания в боковые квадраты оцениваются одинаковым количеством очков, но меньшим по сравнению с попаданием в средний. Попадание в квадрат, расположенный дальше от стартовой линии, оценивается большим количеством очков, чем в расположенные ближе. Например: попадание в средний квадрат первого ряда оценивается в 2 очка, а в боковые квадраты первого ряда – в 1 очко; в средний квадрат среднего ряда – в 4 очка, а в боковые квадраты – в 2 очка и т.д. Из числа учеников выбирают двух помощников: один располагается в коридоре для метания и называет квадрат, в который приземлился мяч, а второй исполняет обязанности секретаря, записывая количество набранных очков. Соревнования можно проводить как в личном, так и в командном зачете. При командных соревнованиях группа делится на две или три команды, а все участники получают порядковые номера. Право начинать метание снять определяется жеребьевкой. Проведение. Каждый ученик имеет право только на одну попытку. Очки начисляются только в том случае, если мяч приземлился в одном из квадратов. Побеждает команда, набравшая больше очков.

2. «Кто точнее?». Место проведения: футбольное поле, ровная площадка. Инвентарь: мячи для гандбола, 10–12 булав или кеглей. На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли. Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом

булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам. Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

3. **«Метание в подвижную цель».** Место проведения: ровная площадка или футбольное поле. Инвентарь: 3 флажка для разметки площадки, мяч для гандбола. Разметить треугольник со сторонами длиной 10–15 м. Возле каждой из его вершин игроки выстраиваются в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Мяч – у первого номера. По сигналу ведущего он начинает бег. Как только он сделает 2–3 шага, начинает бежать первый номер из группы, которая стоит возле следующей вершины треугольника. В этот момент игрок с мячом делает ему передачу. Как только игрок, начавший бег вторым, получил мяч, начинает бег первый номер из третьей колонны, которому в этот момент направляется передача. Тот, в свою очередь, возвращает мяч игроку, начавшему бег первым, и т.д. Игроки бегут по сторонам треугольника. Игра проводится до тех пор, пока все игроки не вернуться на свои места. Затем тоже самое выполняют вторые номера, и т.д.

4. **«Бросай – поймай».** Дети распределяются на команды и выстраиваются по обе стороны (команды делятся пополам) от натянутой на высоте 1,5-2м ленточки. По команде учителя ученики, стоящие первыми, перебрасывают волейбольный мяч через ленточку, пробегают под ней вперед, ловят мяч сразу или после отскока и передают его своему товарищу по команде, который выполняет те же действия. Победителем считается та команда, которая первой закончит игру. Правила: мяч обязательно должен пролететь над ленточкой. Игра может быть усложнена изменением высоты ленточки, либо расстояния до нее.

5. **«Кто быстрее?».** Группу делят на две команды. Каждому игроку первой команды выдают по одному малому мячу. Первая команда подходит к линии и строится в шеренгу. Вторая команда стоит сзади без мячей. По сигналу первая команда бросает мячи как можно дальше вперед и отходит назад на 3 шага. Вторая команда по сигналу «На старт!» подходит к линии и принимает положение 51 высокого старта. По сигналу «Марш!» игроки второй команды бегут собирать мячи и прибегают обратно. Учитель засекает время их забега за мячами, секундомер останавливается, когда прибегает последний игрок с мячом. Затем вторая команда бросает мячи по сигналу «Бросай!», а первая команда по сигналу собирает мячи и снова засекается время. Каждая команда имеет три

попытки. У каждого игрока есть свой соперник из другой команды. Побеждает команда, которая в сумме 3 попыток набрала наименьшее время забегов за мячами.

6. **«Перестрелка».** Дети делятся на две команды, каждая команда произвольно располагается на одной половине площадке. В ходе игры игроки не могут заходить на половину противника. В начале игры учитель подбрасывает мяч между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды, получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и в свою очередь, перехватив мяч, пытается осалить игрока противоположной команды. Осаленные игроки идут за линию плена (на противоположную сторону, в тыл противника). Оттуда они могут вернуться в свою команду, если смогут попасть мячом в противника или, если игрок из их команды сможет поймать летящий мяч от противника. По правилам игры бросать мяч в голову запрещено. Игрок, поймавший мяч от противника и выронивший его, считается выбитым.

7. **«Не давай мяч водящему».** Дети стоят по кругу с интервалом 1-2 шага, в середине круга стоит водящий. Игроки перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий старается коснуться мяча. Как только водящий коснулся мяча, его заменяет тот игрок, который последний бросал мяч. «Мяч среднему». Играющие образуют несколько команд, которые строятся по кругу лицом к центру. В середине каждого круга – водящий, который поочередно бросает мяч своим товарищам по команде, а те передают ему обратно. Получив от последнего игрока мяч, водящий поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачи мяча. Игра может быть усложнена увеличением расстояния между игроками и водящим, а также количества передач (по два-три раза подряд каждому или по два-три круга) или изменением поз игроков команды (например, все, кроме водящего, сидят на полу).

8. **«Метко в цель».** Группу делят на две команды. Первая команда выходит на линию и выстраивается в шеренгу. У каждого игрока этой команды по одному малому мячу. В 6- 8м от игроков, параллельно команде стоят 10-12 городков, на расстоянии 50-80см один от другого. По сигналу все игроки команды залпом бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. Сбитые городки подсчитывают и ставят на места. Стрелявшая команда собирает мячи и передает их другой команде, которая тоже старается сбить как можно больше городков. Игра повторяется несколько раз.

Игры при обучении толканию ядра

1. **«Самый сильный».** Место проведения: футбольное поле или ровная площадка. Инвентарь: 2 флажка для разметки площадки, набивной мяч весом 2 кг. Флажками обозначают две линии, расстояние между которыми (нейтральная зона) соответствует минимальному результату в классе. В игре участвуют две команды. Участники располагаются за двумя линиями друг напротив друга. У каждого члена команды – свой номер. Право начать игру определяется жребием. Первый номер первой команды толкает набивной мяч на площадку второй команды. Первый номер второй команды толкает набивной мяч в сторону противоположной команды с того места, где приземлился мяч. То же повторяют вторые, третьи номера команд, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не отодвинет своих противников настолько, что те не смогут вытолкнуть мяч за пределы своей площадки, так что он даже не сможет попасть в нейтральную зону.

2. **«Толкание мяча в обруч».** Место проведения: небольшая площадка. Инвентарь: гимнастический обруч, набивной мяч. На высоте 2,5–3 м над землей подвешивают обруч. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию, от которой будут выполнять толкание мяча. Одна команда встает за этой линией, а вторая занимает место с противоположной стороны на расстоянии 3–4 м от обруча. Участники одной команды по очереди толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч, а участники другой подают им мяч. После того как все игроки первой команды сделали по одному броску, команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в 1 очко. Ученик, не попавший в обруч или задевший ободок, получает 1 штрафное очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

3. **«Толкание ядра через препятствие».** Место проведения: ровная площадка. Инвентарь: 2 стойки, резиновые бинты, ядро или набивной мяч. Между двумя стойками на высоте 3 м от земли натянут резиновый бинт. На расстоянии 3 м от стоек располагается зона приземления ядра шириной 20–40 см. В игре участвуют. У каждого члена команды – свой номер. Участники обеих команд по очереди в соответствии со своими номерами толкают ядро или набивной мяч через резиновый бинт. Высоту, на которой он натянут, а также расстояние, с которого выполняется толкание, можно варьировать в соответствии с возможностями учеников. Начисление очков производится за лучший результат в зависимости от того, куда приземлились ядро или мяч: например, до зоны приземления – 1 очко, в зону приземления – 2 очка, за пределы зоны приземления

– 3 очка. У каждого участника есть три попытки. В случае если ядро пролетит под резиновым бинтом, очки не начисляются.

4. «Толкай выше!» Место проведения: ровная площадка. Инвентарь: 2 стойки, резиновый бинт, ядро. На двух стойках на высоте начиная с 2 м параллельно натянуто несколько резиновых бинтов, расстояние между которыми – 30–40 см. В 6 м от них размечают круг диаметром 2 м. В игре участвуют две или более команд. Все участники команд по очереди толкают ядро. У каждого ученика 53 есть три попытки. Задача – толкнуть ядро так, чтобы оно пролетело между натянутыми жгутами. За каждый бросок начисляются очки в зависимости от высоты полета ядра. Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков набранных очков. «Выстрел в небо». Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Руководитель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

5. «Заставь отступить». Занимающиеся приносят на занятия мешочки с песком одинакового веса. Мешочки удобно лежат на руке, а после броска не отскакивают и остаются на месте. Соревнуются две команды, стоящие перед стартовыми линиями в 10 -12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками в шеренгах 3-4 шага. Сзади каждой шеренги в 6-10 шагах размечают еще по одной пересекающей площадку линии. Это - линии «плена». Согласно жребию первым толкает представитель одной из команд. Затем с места падения мешочка в обратную сторону толкает тот же мешок, стоящий напротив соперник. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию плена. Общая продолжительность игры 5-8 мин., после чего подводятся итоги. Можно также играть до тех пор, пока все участники одной из команд не окажутся в плену.

6. «От щита в поле». Игроки метают теннисный мяч в баскетбольный щит или вертикальную стену на дальность отскока. На площадке размечают метровые коридоры, обозначенные цифрами. Чем линия дальше от стены, тем больше число. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя. Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска. Мешочки

с песком или теннисные мячи можно также метать в баскетбольный мяч, который подбрасывает преподаватель. Попавший в летящую мишень получает 1 очко. В вертикальную мишень (плетенку из хвороста), укрепленную на стойках, или в горизонтальную цель (круги на земле) хорошо метать дротик (толстый прут) или облегченное копье.

7. **«Толкачи».** В круг диаметром 2—3 м входят 2—6 «толкачей» (девушки в игре участия не принимают). Толкачи встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться) или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или плечи. В командном варианте играют двое на двое или трое на трое.

8. **«В горизонтальную мишень».** На земле в 10 шагах от линии метания чертится концентрический круг с разметкой, обозначенной на рисунке. Метание (толкание) проводится по очереди тремя набивными мячами или ядрами. Чем дальше находится полуокружность, в которой приземлился снаряд, тем больше очков набирает метатель. Падение снаряда вне пределов круга не оценивается. Игра может носить и лично-командный характер.

9. **«Через сетку».** Игра проходит в форме встречной эстафеты, во время которой каждый участник, толкнув набивной мяч через сетку (веревку, натянутую между столбами или деревьями), отходит в конец своей колонны. Игрок, стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает партнеру на другую сторону площадки.

10. **«Силачи».** Игра напоминает игру «Челнок». Однако игроки не прыгают, а толкают набивной мяч или ядро в противоположные стороны (с места падения снаряда соперника). В поле находятся только двое судей, отмечающих место падения снаряда. Остальные играющие располагаются по бокам площадки. Результаты подводятся так же, как в игре «Челнок». Можно метать мяч и двумя руками из-за головы.

11. **«Марш-бросок».** Игра проводится на местности. Границы старта и финиша устанавливаются примерно в 500 м. Можно также соревноваться на футбольном поле или беговой дорожке (вокруг поля). Участвуют в игре две-три команды с равным числом игроков (6—10), которые рассчитываются по порядку. Для метания выбирают одинаковые по весу и форме снаряды (набивные мячи, ядра и др.). Способ метания устанавливается единый (из-за головы, толчок и др.). Начинают метать по очереди первые игроки команд. Затем все игроки (продвигаясь вперед) подходят к отметкам, где упали снаряды. Вторые номера команд метают от этих отметок дальше. Затем в борьбу вступают третьи номера

и т. д. Задача каждой команды с помощью более дальних бросков первой (не по времени, а по числу попыток) приблизиться к линии старта. Можно провести марш-бросок и в обратном направлении, изменив способ метания.

Игры при обучении прыжкам

1. **«Достань мячик».** Инвентарь: мячик, шнурок. На шнурке подвешивают мячик на доступной ученикам высоте; и устанавливают очередность выполнения упражнения. С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнурка через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

2. **«Оттолкнись и приземлись».** Место проведения: сектор для прыжков в высоту. Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту. С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д. Обучающиеся делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, набранных участниками команд.

3. **«Кто выше?»** Место проведения: сектор для прыжков в высоту. Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов. Участвуют две команды. Каждая выбирает себе цвет. У каждого члена команды – свой номер. Ученики прыгают по очереди. Каждый участник выбирает для себя высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Ход командной борьбы отображается на стойках для прыжков цветными мелками – по цвету команды: отметки одного цвета делаются на одной стойке, другого цвета – на другой. На каждой высоте у ученика есть право на три попытки. За каждую взятую высоту команда получает определенное количество очков. Например: минимальная высота 100 см оценивается в 1 очко, 105 см – в 2

очка, 110 см – в 3 очка и т.д. Таким образом, каждая следующая высота, на 5 см выше предыдущей, оценивается на 1 очко больше. Побеждает команда, набравшая больше очков.

4. «Бег флажков». Место проведения: сектор для прыжков в высоту. Инвентарь: 2 флажка разных цветов, по одному на команду; рулетка длиной 1,5–2 м с делениями по 5 см. Участвуют две команды. У каждого члена команды – свой номер. Два помощника, по одному от каждой команды, устанавливают резиновый бинт или планку на соответствующую высоту. Техника и способ прыжка не оцениваются – только результат прыжка. Ученики выполняют прыжки по очереди: сначала первый номер от одной команды, первый номер от другой, затем второй номер от первой команды, второй номер от второй, и т.д. На каждой высоте дается право на одну попытку. Ход командной борьбы отражают на линейке с помощью двух флажков следующим образом: от нулевой отметки флажки переставляют на столько сантиметров, очков за прыжок получит участник. Чем выше высота, тем больше начисляется очков. Например: высота 100 см – 1 очко, 105 см – 2 очка, 110 см – 3 очка и т.д. Побеждает та команда, флажок которой передвинулся на большее расстояние.

5. «Лиса и куры». Место, инвентарь. Площадка, зал, 4 гимнастических скамейки. Посередине зала ставятся 4 гимнастических скамейки рейками вверх. Выбирается один водящий – «лис». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала рисуется «нора», в которой помещается лис, куры располагаются вокруг скамеек «наседы». По сигналу куры начинают то влезать на насест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму условленному сигналу лис, подобрившись к курятнику, ловит любого игрока (курицу), касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис берет за руку и ведет в нору. Но по пути ему встречается «охотник», лис выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насестов. Игра повторяется 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу, или те, кого лис уводил меньшее количество раз. Правила. 1. Забегая в курятник, лис может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, независимо от того, поймал он курицу или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

6. «Прыгни в цель». Сектор для прыжков в высоту. На стойки для прыжков в высоту кладут две планки (нижняя может быть на высоте 130 см, верхняя – на 80-100 см выше). Участники игры с разбега прыгают

установленным способом через цель, образованную двумя планками. Постепенно верхнюю планку устанавливают все ниже. Победителем объявляется спортсмен, который прыгает через самую узкую щель. Ошибкой считается, если одна из планок сбита. Можно усложнить задание.

7. **«Брось выше».** Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, набивной мяч. На стойки для прыжков в высоту устанавливается планка (можно натянуть эспандер) на высоте 50 см. Играющие, зажав между ступнями набивной мяч, по очереди подпрыгивают, сгибая ноги и стараясь перебросить мяч через планку для прыжков в высоту. Тот, кто перебросит мяч через планку, установленную на высоте, которая недоступна другим, объявляется победителем.

8. **«Допрыгни до мяча».** Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, мячи, сетки, веревки. Участники делятся на две команды. К планке для прыжков в высоту подвешиваются мячи на разной высоте (подвязать к косо установленной планке). Участники прыгают по очереди, стараясь достать рукой подвешенные мячи. Каждый получает столько очков, сколько написано рядом с мячом, до которого он дотянулся. Очки команд суммируются по ходу игры.

9. **«Удочка с прыжками «перешагиванием».** Играющие делятся на группы по 6-8 человек. Водящий в каждой группе крутит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу. Игроки стоят на расстоянии двух шагов от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой перешагиванием; затем быстро отходит на прежнее место. Задетый идет водить. Веревочку крутят до тех пор, пока каждый играющий не прыгнет 6-8 раз. Выигрывают в группах те, кто меньшее число, раз побывал водящим. Правила. 1. Каждый игрок, к кому приблизилась веревочка, обязан сделать прыжок. 2. Каждый новый водящий начинает крутить удочку в другую сторону.

10. **«Прыгающие воробушки».** Место. Площадка, зал, коридор. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» - находятся вне круга. По сигналу руководителя «воробьи» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать «воробья», не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центр круга у «кошки». Когда «кошка» поймает 3-4 «воробья» (по договоренности), выбирается новая «кошка» из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также «кошка», сумевшая быстрее других поймать

установленное количество «воробьев». Правила. 1. «Кошка» может ловить «воробьев» только в круге. 2. «Воробьи» прыгают на одной или на двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к «кошке». 3. Пойманным считается «воробей», которого «кошка» коснется рукой в кругу.

11. «Зайцы в огороде». Место. Площадка, зал, коридор. На полу (земле) чертятся два концентрических круга: наружный – диаметром 6- 8 м, внутренний – 3-4 м. Один водящий – «сторож» - становится в малом круге – «в огороде», остальные играющие – «зайцы» - размещаются вне большого круга. Рекомендуется для 1 - 3 классов. По сигналу «зайцы» начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (в малый круг). «Сторож» бегаёт в пределах кругов, старается поймать «зайцев», коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 «зайцев» (по договоренности), они возвращают не пойманных «зайцев». Побеждает тот, кто ни разу не был пойман, а также лучшие «сторожа», сумевшие быстрее поймать установленное число «зайцев». Правила. 1. «Сторож» имеет право ловить «зайцев» как «в огороде», так и в большом круге. 2. Пойманные «зайцы» находятся в установленном месте и не включаются в игру, пока не будет выбран новый «сторож». 3. «Зайцы» прыгают на двух ногах или на одной по указанию руководителя. Нарушители этого правила считаются пойманными.

12. «Прыжки по полоскам». Место. Площадка, зал, коридор. На полу (земле) поперек площадки наносятся 4-8 полосок шириной 50 см каждая. Играющие становятся на одной стороне площадки, разделившись на 2- 4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу руководителя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной полоски на другую, делая на каждой промежуточной прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полоски. Выполнивший это задание правильно получает очко для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила. 1. В широком помещении команд может быть больше. 2. Игроки из разных команд прыгают одновременно или поочередно (если помещение узкое). 3. Зарабатывает очко только тот игрок, который ни разу не наступил на линию полосы.

13. «Волк во рву». Место. Площадка, зал, коридор. Посередине площадки, коридора проводятся две параллельные линии на расстоянии 70- 100 см одна от другой. Это коридор – «ров». Его можно начертить и не параллельными линиями. Один-два «волка» становятся во рву. Все остальные

играющие – «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище». По сигналу руководителя «козы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки» не выходят из «рва», стараясь осалить возможно больше «коз». Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают, и они опять входят в игру. Затем, по сигналу «козы» опять перебегают на другую сторону «в дом», а «волки» их ловят «во рву». После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые за время всех перебежек поймали больше «коз». Правила. 1. «Волки» могут осаливать «коз» только «во рву», когда «козы» перепрыгивают через «ров» или находятся рядом. 2. «Коза», пробежавшая по «рву», а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной. 3. «Козы» могут начинать перебежку только после сигнала руководителя. 4. Если «коза» задержалась «у рва», боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через «ров», в противном случае она считается осаленной.

14. «Эстафета с прыжками в длину». Инвентарь. Флажки или палочки по количеству команд. Место. Площадка, зал. На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3 м чертится три кружка, в каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие разделяются на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы «П». Первые номера команд становятся на старт. По команде руководителя игроки со старта бегут вперед, перепрыгивают полосу препятствия, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок (палочку) вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, обходя полосу препятствия. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки из команд, предварительно заняв положение на старте. Игра продолжается, пока все играющие не примут участие в беге и перепрыгивании полосы. Выигрывает команда, заработавшая больше очков. Правила. 1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим. 2. Флажок надо поднять вверх, а затем положить. Зачет очков идет по поднятому флажку. 3. Как только первые игроки ушли со старта, вторые становятся на старт, после вторых – третьи и т.д. 4. Возвращаться на место можно бегом или шагом. Вернувшийся становится на свое место или в шеренги.

15. «Прыжок за прыжком». Место, инвентарь. Площадка, зал. Короткие скакалки по количеству половины играющих. Играющие делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Обе колонны ставятся параллельно одна за другой на расстоянии 2 м. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны 60 они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также оббегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалку до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Также поступает и третья, и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок. Правила. 1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее. 2. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая ему ближе. 3. Перепрыгивать через скакалку участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению. 4. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50-60 см, за ошибки начисляются штрафные очки.

16. «Эстафета с преодолением препятствий». Место, инвентарь. Площадка, зал. Две гимнастических стойки, веревочка для прыжков и четыре мата. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта и в 5-6 м (на площадке можно и дальше) от нее чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 м. За дальней линией коридора кладут два мата против каждой команды. Далее на расстоянии 5-6 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90-110 см, а за ней кладут два мата для приземления. По сигналу руководителя «Внимание, марш!» впереди стоящие в командах бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну. Каждый раз прибежавший становится в конец своей колонны, и все делают пол шага вперед, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты. Когда к начинавшему игру, оказавшемуся опять

впереди своей команды, прибежит последний игрок, он подает своей колонне команду «Смирно!». Все играющие принимают соответствующее положение. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок. Правила. 1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только после команды. Играющие, выбежавшие преждевременно, возвращаются, и команда повторяется. 2. Игроки, стоящие на очереди, не должны выходить за стартовую черту, навстречу возвращающемуся игроку. Вышедший получает штрафное очко. 3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко. 4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее.

17. «Челнок». Место, инвентарь. Площадка, зал. Мел. Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных длинных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта). Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево. После прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает. Правила. 1. Перед прыжком заступать за линию запрещается. 2. Если прыгающий упадет и коснется руками или туловищем земли, то судья отмечает самое близкое место от линии старта, где игрок коснулся земли. Примечание. Игру можно проводить тройными прыжками с места. Принцип определения победителя тот же.

18. «Удочка». Все игроки становятся по кругу, а в центре - водящий со скакалкой. Он вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами игроков. Игроки подпрыгивают, чтобы скакалка не задевала их. Пойманный игрок получает штрафное очко и продолжает играть. Через 3-5 минут подводят итоги. Побеждает тот, у кого меньше штрафных очков.

19. «Кто обгонит?» Игроков разделяют на 5 команд, каждую команду выстраивают в колонну по одному у стартовой линии. По команде первые номера выполняют прыжок в длину с места. Затем из команды выходят вторые номера, встают рядом с первыми и выполняют прыжок в длину с места приземления первого номера и т.д. Победителем считается команда, которая продвинется дальше других.

20. «Не оступись!» Соревнуются команды (по 5-6 человек). Первые в каждой команде продвигаются прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только первый оступился, начинает прыгать второй ученик из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая преодолеть более длинную дистанцию. Правила: прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют; сменивший начинает с того же места, где ошибся предыдущий игрок; остановки в прыжках и отдых на одной ноге не допускаются

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		Юноши	Девушки
<i>1 год обучения</i>			
Быстрота	Бег 60 м	не более 11,5 сек	не более 11,8 сек
Координация	Челночный бег 3х10 м	не более 9 сек	не более 9,6 сек
Выносливость	Бег 400 м	не более 1,40 мин	не более 1,50 мин
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 10 раз	не менее 8 раз
	Подъем туловища лежа на полу (пресс)	не менее 15 раз	не менее 12 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 165 см	не менее 155 см
<i>2 год обучения</i>			
Быстрота	Бег 60 м	не более 11,2 сек	не более 11,5 сек
Координация	Челночный бег 3х10 м	не более 8,8 сек	не более 9,3 сек
Выносливость	Бег 400 м	не более 1,35 мин	не более 1,45 мин
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола ладонями рук)		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз	не менее 10 раз
	Подъем туловища лежа на полу (пресс)	не менее 20 раз	не менее 15 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 175 см	не менее 165 см

Контрольные вопросы по теоретической подготовке

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей»
- В) «королева спорта»
- Б) «царица наук»
- Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег
- В) фристайл
- Б) метание копья
- Г) марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один
- В) не больше трех
- Б) не больше двух
- Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна
- Б) две
- В) три
- Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А) бег
- Б) прыжки в длину
- В) прыжки в высоту
- Г) метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А) судья на старте
- В) бег на длинные дистанции
- Б) бег на короткие дистанции
- Г) метание мяча

7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А) лечь отдохнуть
- В) выпить как можно больше воды
- Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- Г) плотно поесть

8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление
- В) разбег, подпрыгивание, приземление
- Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- Г) разбег, толчок, приземление

9. Назовите фазы прыжка в высоту:

- А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
- Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
- В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском
- В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку
- Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

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

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

- А) 1912г., Стокгольм
- В) 1980г., Москва
- Б) 1956г., Мельбурн
- Г) 2014г., Сочи

13. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

А) толчок соперника в спину В) преждевременный старт Б) резкий старт Г) задержка старта

14. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А) ни одного
- В) два
- Б) один
- Г) за это не дисквалифицируют

15. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

- А) способы финиширования в спринте
- Б) способы финиширования в беге на средние дистанции
- В) способы финиширования в беге на длинные дистанции
- Г) способы финиширования в беге на любые дистанции

16. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

- А) передающий
- В) главный тренер команды
- Б) принимающий
- Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

17. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А) обычный
- В) растянутый
- Б) сближенный
- Г) отталкивающийся

18. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?

- А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям
- Б) 30 метров

В) 100 метров

Г) 500 метров

19. Какие способности развивает челночный бег?

А) силовые

В) скоростные

Б) скоростно-силовые

Г) координационные

20. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега: «согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фос-бери-флоп»?