

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**ОООП МО Беляевский район**

**МБОУ "Крючковская СОШ "**

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
МБОУ "Крючковская СОШ"  
протокол №1  
от «25» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ "Крючковская СОШ"  
Митрофанова Ю.В.  
Приказ №168/1  
от «01» 09 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**"Легкая атлетика"**

для обучающихся 7–11 классов

**с. Крючковка 2023**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**ОООП МО Беляевский район**

**МБОУ "Крючковская СОШ "**

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
МБОУ "Крючковская СОШ"  
протокол №1  
от «25» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ "Крючковская СОШ"

Митрофанова Ю.В.  
Приказ №168/1  
от «01» 09 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**"Легкая атлетика"**

для обучающихся 7–11 классов

**с. Крючковка 2023**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Общая характеристика модуля «Легкая атлетика»**

**Цели изучения модуля «Легкая атлетика»**

### **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### **III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### **IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### **V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

### **VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### **VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **VIII. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

- Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по окончании модуля
- Комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений
- Примеры соревнований
- Карточка тренировочных (двигательных) заданий

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **Общая характеристика модуля «Легкая атлетика»**

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

«Физическая культура» представлена на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе легкой атлетики.

Трудно переоценить сегодня актуальность вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников. В качестве главных ориентиров физического воспитания детей можно отметить следующие акценты:

- всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей школьников и развитие их двигательной активности;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли;
- развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроением.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Кроме того, основы легкоатлетических дисциплин играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во

всех видах спорта.

Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время легкая атлетика — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Беговые виды легкой атлетики является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Активно развивается проект Всероссийской федерации легкой атлетики «Национальное беговое движение», который направлен на привлечение к регулярным занятиям бегом значительных групп различного возраста, в том числе – и школьников

Владение основами бега, прыжков и метаний обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

## Цели изучения модуля «Легкая атлетика»

**Цель Модуля** - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

### **Задачи Модуля:**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корректирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный

интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;

- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;

- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании Модуля специфика бега, прыжков и метаний сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (гимнастика, спортивные игры, плавание и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных различий.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности средствами различных видов легкой атлетики.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом.

### ***Планируемые личностные результаты:***

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность



вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

### ***Планируемые метапредметные результаты:***

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, выявления, анализ и

нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики;

умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности;

### ***Планируемые предметные результаты:***

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знание легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики; знание прикладного значения легкой атлетики;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики их совершенствования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

#### ***Раздел 1. Знания о легкой атлетике***

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой. на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

## ***Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности***

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

### *Раздел 3. Физическое совершенствование*

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

#### **IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2023-2024 учебный год**

Учебный план по модулю «Легкая атлетика» на 2023-2024 учебный год предусматривает:

5-летний нормативный срок освоения для 7-11 классов.

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем нагрузки в течение недели составляет не более 6 часов (180 часов в год).

Общий объем нагрузки в течение недели:

В 7-8 классах – 3 часа в неделю (работа в группах), 90 часов в год,

в 9-11 классах – 3 часа в неделю (работа в группах), 90 часов в год.

Режим работы образовательного учреждения.

Школа работает с 8.00– 20.00 понедельник–пятница.

#### **О формах промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация обучающихся - установление фактического уровня, динамики достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы. Проводится администрацией и \или учителем.

К промежуточной аттестации обучающихся относится промежуточная аттестация 7-11 классов по окончании учебного года.

Обучающимся, заболевшим в период промежуточной аттестации и предоставившим справки из медицинского учреждения, подтверждающие заболевание в период аттестации, сроки аттестации продляются.

Формой проведения промежуточной аттестации являются: зачёт (практическая работа – сдача нормативов).

#### **Учебный план**

Предметные области	Учебные предметы\ классы					
		7	8	9	10	11
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	3
Итого		90	90	90	90	90

## **V . Календарный учебный график модуля «Легкая атлетика» на 2023-2024 учебный год.**

1. Дата начала учебного года

2023-2024 учебный год начинается 15 сентября 2023 года.

2. Продолжительность учебного года:

7-11 классы - 30 учебных недель

3. Режим недели - пятидневная рабочая неделя

4. Количество учебных четвертей

В 2023-2024 учебном году 4 учебные четверти.

5. Продолжительность каникул.

осенние – с 28.10.2023 по 05.11.2023 (9 дней);

зимние – с 31.12.2023 по 08.01.2024 (9 дней);

весенние – с 25.03.2024 по 02.04.2024 (9 дней).

6. Окончание учебного года

В 7-11 классах 15 мая.

7. Сроки промежуточной аттестации обучающихся Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года на основе зачета – сдачи нормативов . Промежуточная аттестация проводится согласно графику, утвержденному приказом по учреждению, который вывешивается на доске объявлений для ознакомления обучающихся не позднее, чем за 1 месяц до ее начала. Сроки с марта 2024-май 2024.

**VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о легкой атлетике (7-11 класс)</b>	
История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	<i>Знать</i> общие исторические сведения о развитии легкой атлетики в мире, Российской Федерации и регионе
Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	<i>Уметь</i> характеризовать различные виды легкой атлетики виды (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	<i>Знать</i> достижения отечественных легкоатлетов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр в различных видах легкой атлетики. <i>Характеризовать</i> их вклад в
	развитие легкой атлетики и отечественного спорта в целом. <i>Аргументированно принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач отечественных легкоатлетов, сборной команды по легкой атлетике на международной арене.
Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой	<i>Знать</i> главные организации управления легкой атлетикой международного, всероссийского и регионального уровней.



<p>Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).</p>	<p><i>Знать и излагать</i> основные правила проведения соревнований по различным видам легкой атлетики. <i>Характеризовать</i> основные правила по бегу, прыжкам и метаниям, <i>выявлять</i> сходство и различия с современными правилами этих видов. <i>Знать</i> основные виды при проведении соревнований по легкой атлетике.</p>
<p>Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).</p>	<p><i>Знать</i> состав судейской коллегии, <i>рассказывать</i> об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по различным видам легкой атлетики.</p>
<p>Словарь терминов и определений по легкой атлетике.</p>	<p><i>Владеть</i> терминологией в области легкой атлетики и применять ее в физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p><i>Знать и понимать значение</i> легкой атлетики, особенно бега и спортивной ходьбы, для укрепления здоровья человека. <i>Характеризовать</i> легкую атлетику в первую очередь бег и спортивную ходьбу) как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма.</p>
<p>Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.</p>	<p><i>Знать и характеризовать</i> основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий различными видами легкой атлетики.</p>
<p>Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.</p>	<p>Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).</p>

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).	<i>Знать</i> основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, планировке, расположению беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний.
Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.	<i>Знать и характеризовать</i> основные средства и методы обучения технике бега, прыжков и метаний.
Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.	<i>Знать</i> о прикладном значении бега, прыжков и метаний.
Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.	<i>Знать</i> игры и развлечения, применяемые в образовательной и досуговой деятельности с использованием различных видов легкой атлетики.
Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила поведения, выполнение требований по требованиям безопасности при организации занятий различными видами легкой атлетики.
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (7-11 класс)</b>	
Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<i>Применять способы</i> самоконтроля во время занятий различными видами легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности. <i>Знать и определять</i> первые внешние признаки утомления.
	<i>Уметь осуществлять</i> самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, внешнему виду, пульсу и самочувствию). <i>Знать и применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки.

<p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой в раздевалке, душевой, на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).</p>
<p>Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.</p>	<p><i>Знать</i> основы сбалансированного питания при систематических занятиях различными видами легкой атлетики, режим питания до и после занятий; килокалории, восполняющие затраты энергии; углеводы, жиры и белки, витамины, микроэлементы.</p>
<p>Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.</p>	<p><i>Уметь подбирать</i> упражнения, <i>составлять и выполнять</i> самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).</p>
<p>Самостоятельное освоение двигательных действий.</p>	<p><i>Выполнять</i> самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к различным видам легкой атлетики – бегу, прыжкам и метаниям. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики.</p>
<p>Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила соревнований в судействе бега, прыжков и метаний. <i>Уметь</i> правильно работать с хронометром,</p>
	<p>рулеткой, протоколами, <i>измерять и оценивать</i> результаты. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в соревновательной деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> уважительное отношение к сверстникам, взрослым. <i>Соблюдать</i> правила соревнований.</p>

<p>Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.</p>	<p><i>Знать</i> классификацию травм, характерных при занятиях различными видами легкой атлетики. <i>Знать перечень действий</i> по оказанию первой (доврачебной) помощи при травмах во время занятий бегом, прыжками и метаниями.</p>
<p>Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов бега, прыжков и метаний. <i>Анализировать</i> выполненное технических действий (приемов) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.</p>
<p>Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p><i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики. <i>Проявлять</i> физические качества. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности. <i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p>
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование (7-11 класс)</b></p>	
<p>Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения</p>

	<p>уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в различных видах легкой атлетики (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).</p> <p><i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений, учитывать сенситивные периоды развития подростков.</p>
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.</p>	<p><i>Определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости, силы, выносливости).</p> <p><i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.</p> <p><i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий бегом, прыжками и метаниями.</p>
<p>Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний:  —игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;  — игры сюжетного характера;  —командные игры;  —игры с элементами бега, прыжков и метаний.</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p> <p><i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Моделировать</i> игровые ситуации.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность,</p>

	<p>выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.</p>
<p>Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжках и метаниями.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики.</p> <p><i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений.</p> <p><i>Уметь выполнять</i> различные виды упражнений и согласованных движений в беге, прыжках и метаниях.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки способов различных видов легкой атлетики в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p>
<p>Прикладные виды легкой атлетики (кросс).</p>	<p><i>Владеть</i> прикладными видами легкой атлетики (кроссовый бег в затрудненных условиях).</p>
<p>Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p><i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики (беге, прыжках и</p>

	метаниях).
Участие в соревновательной деятельности.	<i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по различным видам легкой атлетики. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетики.

## **VII. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Учебно-методическое обеспечение**

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков различных видов легкой атлетики зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий легкой атлетикой, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки. Особенности специфики различных видов легкой атлетики предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока. Во время основной части занятия возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники различных видов бега, прыжков и метаний, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных легкоатлетов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикация, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники различных видов легкой атлетики. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстрее понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

*Метод упражнения* условно разделяется на две группы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники различных видов легкой атлетики (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого вида бега, прыжка или метания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

*Расчленённый и целостный методы разучивания:*

*метод расчленённого изучения* (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники различных видов бега, прыжков и метаний, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

*целостный метод разучивания* применяется на завершающих этапах



освоения техники способов различных видов бега, прыжков и метаний, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит целостное выполнение различных видов бега, прыжков и метаний в полной координации. Целостный метод выполнения различных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания) движений направлен на совершенствование техники отдельных видов легкой атлетики.

*Игровой и соревновательный методы* широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий легкой атлетикой. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на различных этапах обучения различным видам легкой атлетики.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания при соблюдении этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры; вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения различным легкоатлетическим дисциплинам тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники различных видов легкой атлетики позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в легкой атлетике.

### **Список литературы**

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №999 (от 20.12.2021) «Об утверждении Единой всероссийской спортивной

классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 декабря 2021 года.

2. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
3. «Введение в теорию тренировки. Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
4. Программа Международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с.
5. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. – М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.
6. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
8. Жийяр М.В., Левченкова Т.В., Киселева Е.В., Соловьёв В.Б. Социально – педагогический анализ отношения учителей физической культуры к организации и проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно – методический журнал РАО, РГУФКСМиТ. - № 2. - 2017 г. – С.74 -76.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673 - URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf>.
2. Правила вида спорта «Легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> .
3. <https://worldathletics.org/>- официальный сайт Всемирной легкоатлетической ассоциации.
4. <https://european-athletics.com> – официальный сайт Европейской легкоатлетической ассоциации.

5. <https://rusathletics.info> - официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
6. Детская легкая атлетика. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.
7. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлета – URL: [https://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/popov\\_v.555\\_spetsialnyh\\_uprazhneniy\\_1.pdf](https://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/popov_v.555_spetsialnyh_uprazhneniy_1.pdf)
8. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.
9. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454033>.

#### Материально-техническое обеспечение

№ п\п	Оборудование	Количество
1.	Маты спортивные	15 шт
2.	Шведская стенка	6 шт
3.	Гимнастические скамейки	4 шт
4.	Граната для метания	5 шт
5.	Малый мяч для метания 150 гр	10 шт
6.	Медбол (медицинбол) 3 кг	10 шт
7.	Эстафетная палочка	30 шт
8.	Скакалки	10 шт
9.	Мостик гимнастический подпружиненный 120 см	1 шт
10.	Фишки	2 шт
11.	Перекладина гимнастическая пристенная	2 шт
12.	Стойка для прыжков в высоту	1 шт
13.	Шкаф полуоткрытый	1 шт
14.	Стол учителя	1 шт
15.	Стул учителя	1 шт
16.	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте	2 шт
17.	Водонагреватель	2 шт

### **VIII. Промежуточная аттестация**

Сроки промежуточной аттестации – апрель- май 2024г (по графику).

Форма промежуточной аттестации - зачет (практическое занятие, сдача нормативов)

#### **Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по окончании модуля**

<b>№ № п/п</b>	<b>Контрольные упражнения</b>
1.	Челночный бег 3x10
2.	Подтягивание из виса
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)
4.	Бег 30 м со старта
5.	Бег 300 м – 500 м
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, или выпрыгивание вверх по Абалакову
7.	Тройной прыжок с места
8.	Метание мяча 150 г
9.	Метание медбола вперед или назад
10.	Кросс 2 км
11.	Прыжки через скакалку 30 с

**Комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных  
упражнений**

**Карточка К-1**

Задача: развитие ловкости и силы

1. Упор сидя сзади – попеременное сгибание и разгибание ног



2. Из и.п. основная стойка – прыжком в сед – прыжок в упор лежа



3. И.п. – руки за спиной, пальцы сплетены – пружинистые наклоны туловища вперед



4. И.п. – упор присев, нога в сторону – прыжком сменить положение ног



5. И.п. – лежа на спине, руки за тазом – круги прямыми ногами вправо и влево



6. И.п. – лежа на спине – махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке)



7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони сведены – пружинистые наклоны



8. Попеременные прыжки на левой и правой, высоко поднимая колени



Варианты:

к упр.3: руки впереди;

к упр. 4: и.п. – ноги вместе – пружинистые наклоны

туловища вперед;к упр. 5: руки вытянуты вдоль туловища

В упражнениях 2, 3, 4, 6, 7, 8 следует обращать внимание на ритм

### Карточка К-2

Задача: развитие ловкости

1. Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы» - вместе – скрестить – вместе, и т.д.



2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) –наклоны туловища с вращением



3. Сед с прямыми ногами – наклоны туловища вперед до касания кистями ступней – пружинистые наклоны – перекаат назад –ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) – выпрямление, и т.д.



4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях –прыжок в присед



5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания руками носков – наклоны туловища назад до касания руками пяток



6. Лежа на животе – одновременный подъем руки ног



7. Из основной стойки – прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих)



8. И.п. – упор присев, нога в сторону – прыжком сменить положение ног



Варианты:

- к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди; б) с подтягиванием ступней к ягодицам;  
в) с разножкой

### **Карточка К-3**

Задача: общее физическое развитие

1. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед
2. Попеременно – 4 прыжка влево – 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени)
3. И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо – вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища
4. Скакалка сложена вдвое в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – прыжки в группировке через скакалку вперед и назад



5. Ноги врозь, мяч в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – мячом описывать «восьмерку»



6. Ноги вместе, руки с мячом вытянуты вперед – броски мяча вверх-назад, ловля мяча руками за спиной



7. Ноги врозь, мяч в вытянутых над головой руках – круговые движения туловищем



8. Лежа на животе, мяч в вытянутых руках – подъемы туловища



Варианты:

- к упр. 1: без промежуточных прыжков;
- к упр. 4: то же самое – с прямым туловищем

### **Карточка К-4**

Задача: развитие силы и ловкости

1. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед)



2. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку в приседе



3. Ноги врозь, руки подняты вверх со сложенной вчетверо скакалкой – пружинистые наклоны вперед





4. Прыжки в группировке через укороченную скакалку



5. Упор сидя сзади ноги врозь – подъем ног над мячом справа налево и слева направо



6. Ноги вместе, руки с набивным мячом опущены – два прыжка на месте, третий прыжок – с подтягиванием ног к мячу



7. Ноги врозь, набивной мяч в вытянутых над головой руках – пружинистые наклоны вправо и влево



8. Подбросить мяч высоко вверх, быстро присесть и встать, поймать мяч



Варианты:

к упр. 1: без промежуточного прыжка;

к упр. 3: в седе ноги врозь, скакалка в руках – наклонить туловище вперед, положить скакалку за ступни – выпрямиться – поднять скакалку – выпрямиться, и т.д.; к упр. 6: три прыжка на месте – прыжок с подтягиванием колен

### **Карточка К-5**

Задача: развитие ловкости и гибкости

1. Упор сидя сзади лицом друг к другу – имитация езды на велосипеде



2. Партнеры встают лицом друг к другу, взявшись за руки; партнер А кладет руки на правую ногу, партнер Б – на левую – поворотпод «свободной» парой рук; руки не отпускать!
3. Сидя спиной к спине, ноги выпрямлены, руки сцеплены над головой – партнер А подтягивает партнера Б к плечам и раскачивает; руки прямые, раскачивать осторожно!
4. Сед углом лицом друг к другу, партнер А совершает дуги ногами вокруг ног партнера Б
5. Партнеры стоят спиной друг к другу, берутся за руки над головой – одновременные выпады (руки напряжены)
6. В упоре лежа партнеры ползут навстречу друг другу, пытаясь схватить за руки и повалить партнера; вести счет очков (до 6 – 8)
7. Держать одной рукой за руку партнера, другой рукой стараться хлопнуть его по ягодице – вести счет очков (до 6 – 8); следует ограничить размер площадки



### **Карточка К-6**

Задача: развитие силы и ловкости

1. Партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 1 м – поворачивая туловище, передавать партнеру набивной мяч



2. И.п. – то же, что и в упр. 1 – передавать набивной мяч над головой и между ногами



3. Партнеры лежат на спине, голова к голове, партнер А держит набивной мяч между ступнями – подтягивает колени, берет мяч в руки и над головой передает партнеру



4. Партнер А катит набивной мяч партнеру Б, который толкает мяч обратно



5. Партнер в положении лежа на животе держит набивной мяч в вытянутых руках, партнер Б прижимает его ступни к полу – поднимает туловище, мяч в вытянутых руках



6. Партнеры в положении сидя ноги врозь лицом друг к другу перебрасывают набивной мяч двумя руками из-за головы



7. Расстояние между партнерами 2 – 3 м, лицом в одну сторону – партнер А бросает набивной мяч между ногами, партнер Б ловит его, быстро поворачивается на 180 градусов, бросает мяч между ногами партнеру А



8. И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь, лицом друг к другу, между спортсменами лежит набивной мяч – партнеры одновременно поднимают над ним прямые ноги, при этом один держит ноги над



### Карточка К-7

Задача: развитие силы и ловкости

1. «Чехарда» со сменой партнеров



2. Двое партнеров стоят в положении ноги врозь, третий проползает под их ногами



3. Первый партнер стоит в положении ноги врозь, второй – согнувшись, третий проползает между ногами первого и перепрыгивает через второго



4. Первый партнер стоит в положении одна нога впереди, второй – в положении согнувшись держит его за руки, третий садится на спину второму, держится за спину первого – ходьба вперед



5. Двое партнеров несут третьего (держат его за руки и за ноги)



6. Два партнера сцепляют руки, третий садится на них, держась за плечи – ходьба вперед



7. Двое партнеров поднимают под руки третьего, который подгибает колени, и несут его



8. Двое партнеров поднимают третьего за кисти за плечи, высоко поднимают и несут вперед

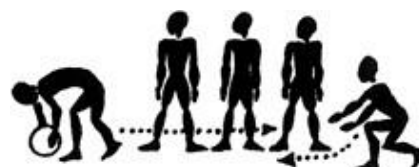


Все упражнения выполняются на отрезках 15 – 20 м

### **Карточка К-8**

Задача: развитие силы и ловкости

1. Группа разделяется на две части, спортсмены встают в две шеренги по одному (шеренги стоят лицом друг к другу) – броски набивного мяча двумя руками из-за головы; спортсмен, бросивший мяч, бежит в конец стоящей напротив шеренги
2. И. п. – то же, что и в упр. 1 – спортсмены толкают набивной мяч одной рукой; спортсмен, принявший мяч, обегает шеренгу и после этого толкает мяч
3. И.п. – стоя в колонну по одному, ноги врозь – первый спортсмен берет набивной мяч, наклоняется вперед, бросает его между ногами партнеров; последний в колонне ловит мяч, бежит в начало колонны и бросает мяч, и т.д.
4. И.п. – то же, что и в упр. 3 – передавать мяч над головой по тому же принципу, что и в предыдущем упражнении
5. То же, что и в предыдущем упражнении, но последний, получив мяч, проползает с ним вперед под ногами партнеров



6. Набивной мяч передается из рук в руки по правой стороне колонны – стоящий последним обегает колонну слева и встает впереди



7. Группа занимает положение «упор лежа сзади», мяч прокатывается под спинами, смена – как в упр. 6

8. И.п. – упор сидя сзади – мяч прокатывается под быстро поднимаемыми ногами, смена – как в предыдущем упражнении



Этот комплекс рекомендуется проводить в форме соревнований

### **Карточка К-9**

Задача: развитие силы и ловкости

1. Вис спиной к стенке, хват снизу за верхнюю перекладину – подтягивания; упражнение станет эффективнее, если руки расставить шире
2. Стойка лицом к стенке – наклонить туловище вперед до касания нижних перекладин – отвести руки назад – хват за перекладину на предельной высоте; туловище и согнутые ноги выводятся махом в положение вис в группировке, выпрямить ноги до положения вис вниз головой прогнувшись – опуститься, в и.д.
3. Вис спиной к стенке хват сверху за верхнюю перекладину – ноги согнуть (бедра параллельны полу) – вытянуть под прямым углом к туловищу – согнуть и расслабленно опустить

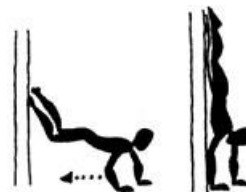


4. Лежа на спине головой к стенке, хват сверху

за нижнюю перекладину – поднять выпрямленные ноги зацепиться ступнями между перекладинами, приподнять туловище – вернуться, в и.п.

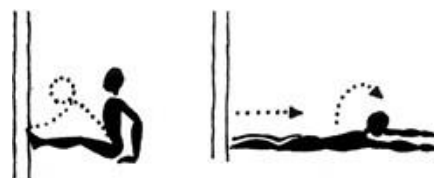


5. Из упора лежа поднять ступни на пятую перекладину – продвижение к стенке в упоре на руках – ноги поднимаются от перекладины к перекладине, до положения «стойка на руках» и обратно



6. Сед с прямыми ногами ступни над первой

перекладиной – глубокий наклон туловища вперед до касания пальцами рук носков ног – выпрямиться – откинуть туловище назад – поворот налево – на спину – направо



7. Стоя правым боком к стенке прямую ногу положить на перекладину, поднять руки вверх глубокие наклоны туловища вправо – выпрямиться – наклоны вперед



8. В положении вис спиной к стенке с помощью партнера поднять ноги до касания перекладины над головой, затем медленно опустить



Варианты:

- упр. 5: вис спиной к стенке, хват сверху – «маятник» с одновременным отведением (левой (правой) ноги; или – ноги вместе;

### **Карточка К-10**

Задача: развитие силовой выносливости

1. Лазание по двум шестам



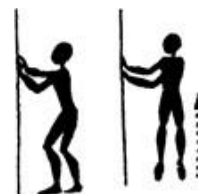
2. Взяться руками за два шеста на уровне плеч, ногами упереться в оба шеста – быстро перебирая руки, пружинисто спуститься вниз сед (ноги держать прямыми) – так же вернуться в и.п. или встать



3. Элементы скалолазания



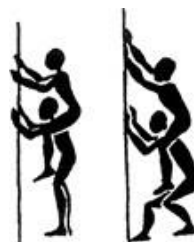
4. Руками взяться за шест на уровне груди – прыжки на двух ногах (с промежуточными подскоками или без подскока)



5. Лежа на спине, взяться прямыми руками за шест – поднять прямые ноги, коснуться шеста, затем опустить



6. Один спортсмен садится на плечи другого, держится руками за шест – стоящий внизу приседает, партнер наверху, перехватывая руки, стремится подняться как можно выше; партнер, стоящий внизу, должен держать спину прямо



7. Встать боком к шесту, взяться за него одной рукой – махи внешней (по отношению к шесту) ногой вперед-вверх и назад-вверх; при махе вперед туловище наклонять, при махе назад – прогибать



8. Лазание по шесту – при выполнении этого упражнения следует использовать соревновательный элемент



### **Карточка К-11**

Задача: освоение специальных и подводящих упражнений для



## обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы ит.д.), темп бега не очень быстрый, препятствия преодолевать аккуратно
2. Гимнастические упражнения

### Вариант 1:

- пружинистые наклоны туловища в стороны (руки на затылке);



стойка ноги врозь – наклоны туловища назад

– правая рука касается левой пятки, левая рука – правой;



- стойка ноги врозь – наклоны туловища до касания локтями пола;



- в положении глубокого выпада вперед касание локтями пола;



- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным подъемом рук вверх;



- прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам с одновременным поворотом таза наружу (смотреть через плечо на пятки)

### Вариант 2:

- из основной стойки – махи ногами в стороны (на высоте плеч);



- из седа ноги врозь – пружинистые наклоны туловища вперед, касаясь головой коленей;
- лежа на спине, перекинуть ноги через голову – полукруги ногами налево и направо;

- сед ноги врозь – наклоны туловища к правой, вперед, к левой;

- присед ноги вместе, колени врозь, руки на поясе – пружинистые движения

- и.п. – лежа на спине – махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке)

### Вариант 3:

- ходьба скрестным шагом вперед (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед до касания руками пола;

- ходьба вперед в наклоне (колени выпрямлены) – руки касаются ступни стоящей сзади ноги;

- нога с махами ногами – правая – к левой руке, левая – к правой;

- в «шпагате» с упором на руки – пружинистые движения;

- положение барьериста – попеременно для обеих ног;



- лежа на спине – подъем туловища с одновременным подтягиванием коленей к груди



3. «Азбука бега»:
- подскоки с перекатом с пятки на носок;
  - «прыжковый» бег;
  - прыжки с ноги на ногу (ОЦМТ расположен низко)

### **Карточка К-12**

Задача: освоение специальных и подводящих упражнений для обучения технике бега и прыжков

i. Бег трусцой на носках, с легкими ускорениями по 20 – 30 м

ii. Гимнастические упражнения

Выбор 1-2 предлагаемых комплексов, каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с)

Вариант 1:

- круговые движения обеими руками вперед и назад;
- ноги вместе, руки в «замке» за головой – пружинистые повороты туловища;
- одна рука вытянута вперед-вверх, другая опущена назад-вниз – круговые движения руками вправо и влево;
- ноги вместе, руки на поясе – круговые движения в тазобедренном суставе по широкой амплитуде;
- и.п. – то же, что и в предыдущем упражнении, махи ногой вперед и назад;
- из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в



барьерном беге (попеременно для обеих ног)

Вариант 2:

- из стойки на лопатках – разводить ноги вперед – назад;
- лежа на спине в положении барьерного шага – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге – попеременно для обеих ног;
- лежа на боку, сильно согнуть «свободную» ногу и резко

отвести ее вниз – попеременно для обеих ног;

- упор лежа сзади – попеременные повороты таза влево и вправо, касаться носками пола;



- сед на животе, руки в стороны – поднять вверх правую ногу и подтянуть ее к левой руке, затем – левую ногу к правой руке

Вариант 3:

- ноги вместе, руки подтянуты вверх – прыжок в сторону с одновременным наклоном туловища;

- прыжок на месте вверх прогнувшись туловищем в сторону;

- широкий выпад вперед с поворотом туловища в сторону;

- ходьба скрестным шагом (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед, касаясь руками пола



iii. «Азбука» бега:

- семенящий бег;

- подскоки на двух ногах влево – вправо;

- подскоки на одной ноге;

- «скачки» высоко на стопе;

- упругий бег на месте;

- «колесо»;

- прыжковый бег (ОЦМТ расположен низко);

- прыжковый бег (ОЦМТ – высоко);

- бег скрестным шагом

Дозировка:

1-й год – занятий –

15 м; 2-й год занятий

– 20 м; 3-й год

занятий – 25 м

В одном занятии применяется не более 4-5 беговых упражнений

iv. Бег с ускорением 80 – 100м, на последних 20 – 30 м скорость приближается к максимальной.

### **Карточка К-13**

Задача: содействовать общему физическому развитию

1. Бег трусцой по 70 – 100м с очень легкими ускорениями
2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из предлагаемых комплексов – каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, затем – короткий отдых (по 10 с)

Вариант 1:

- в седе ноги врозь согнуть одну ногу под углом внутрь – наклоны туловища через согнутую ногу;
- стоя на одном колене, наклоны туловища в сторону;
- в седе ноги врозь, руки на коленях – пружинистые покачивания;
- упор сидя сзади, колени вместе, ступни вместе – покачивания тазом;
- глубокий выпад в сторону, руки на затылке – попеременные покачивания влево и вправо



Вариант 2:

- стоя на коленях, руки за головой – вращение туловищем по широкой амплитуде;
- стоя на коленях, руки на бедрах – вращение в тазобедренном суставе;
- в приседе с упором на руки – отвести в сторону прямую ногу, перемещать на нее вестела; то же – в другую сторону;
- в приседе широко раздвинув ноги с упором на руки попеременно прижимать колени к полу;
- из стойки на лопатках – перекаат в положение барьерного шага



Вариант 3 (упражнения с партнером):

- стоя лицом друг к другу, взяться за руки – повороты туловища;
- стоя на коленях спиной друг к другу, взяться за руки над головой –

низкие наклоны туловища вперед, одновременно опуская руки через стороны;

- сидя спиной друг к другу, взять за руки над головой, развести их в стороны – повороты туловища;

- партнер А стоит в положении ноги врозь спиной к партнеру Б, который сидит, – берутся за ноги между ногами – попеременные наклоны туловища;

- «чехарда», возвращение в и.п. – проползание между ногами партнера



3. Бег с ускорением 80 – 100м (на последних 20 – 30м – скорость, близкая к максимальной)

### **Карточка К-14**

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой на носках:

- бег назад;
- бег скрестным шагом;
- бег с поворотами и легкими ускорениями

2. Гимнастические упражнения с партнером

Выбор 1 – 2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов. Каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, после чего следует короткий отдых (до 10 с)

Вариант 1:

- стоя лицом к лицу, ноги развести, как при ходьбе – отталкивать партнера;
- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага спиной друг к другу, взяться за руки над головой – попеременные наклоны туловища вперед;
- и.п. – то же, что и в предыдущем упражнении – круговые движения руками вперед(назад);

- стоя в положении ноги врозь на расстоянии одного шага лицом друг к другу, взяться руками над головой – пружинистые наклоны туловища вперед;

- партнер А – в упоре лежа, партнер Б поднимает его ноги



### Вариант 2:

- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх-наискосок), взяться за руки – выпады в сторону с одновременным наклоном туловища;

- и.п. – наклон вперед лицом друг к другу, ноги врозь, взяться за руки – повороты туловища;

- стоя спиной друг к другу (ноги вместе, руки подняты вверх) - взяться за руки – поочередно тянуть партнера через плечи вверх;

- партнер А лежит на спине, партнер Б наклоняется вперед, опираясь руками в руки партнера А – одновременное сгибание и выпрямление рук;

- упор сидя сзади колени согнуты (лицом друг к другу) – одновременно поднимать и опускать ноги)



### Вариант 3:

- стоя в наклоне вперед лицом друг к другу, взяться за руки – одновременное сгибание и разгибание рук;

- стоя лицом друг к другу (ноги вместе, руки вытянуты вперед), взяться за руки – одновременно глубокие приседы и выпрямление;

- и.п. – как в предыдущем упражнении – попеременные приседы;

- партнер А – в приседе, руки вперед, партнер Б – стоит лицом к нему и держит за руки

– партнер А сгибает руки под весом партнера Б и разгибает их с сопротивлением;

- партнер А в глубоком приседе, руки вперед – партнер Б берет его за руки и тянет вверх



спринтерского бега и на координацию.

### **Карточка К-15**

Задача: развитие скоростно-силовых качеств Игра с элементами

1. Бег с препятствиями (вокруг деревьев, столбов, через ямы, канавы и т.д.), темп бега средний, с ходьбой по 20-30 с
2. Гимнастические упражнения. Выбор 1-2 из предлагаемых комплексов, каждое упражнение повторяется 4 – 6 раз, затем – короткий отдых (до 10 с)

Вариант 1:

- ноги вместе, руки согнуты (кисти на плечах) – вращательные движения вперед и назад;
- ноги врозь – «колка дров»;
- ноги врозь – пружинистые движения руками вверх и вниз за спиной;
- упор лежа – волнообразные движения туловища;
- из упора лежа сзади – переброс туловища в упор лежа и обратно



Вариант 2:

- подскоки на двух ногах с круговыми движениями руками;
- попеременные пружинистые махи руками;
- ноги врозь – повороты туловища назад;
- из упора стоя на коленях – наклонять туловище назад, руки касаются пола сзади ступней;



- сед ноги врозь – повороты туловища в сторону с упором на руки далеко от бедер

Вариант 3:

- стоя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крючком» - попеременные наклоны туловища вперед;
- сидя ноги врозь спиной друг к другу, руки сцепить «крючком» - одновременные наклоны туловища в стороны;
- стоя лицом друг к другу, ноги развести как при ходьбе –



попеременные быстрые отталкивания руками;

И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вытянут вперед – взяться за плечи, одновременные пружинистые глубокие наклоны



3. Ускорения по 80 – 100 м, на последних 20 – 30 м бежать со скоростью, близкой к максимальной; группа бежит в колонне, один спортсмен задает темп

4. Спурты по 20 – 30 м:

- из легкого бега трусцой;
- с высокого старта;
- с низкого старта;
- из широкого выпада в шаге, и т.д.

### **Карточка К-16**

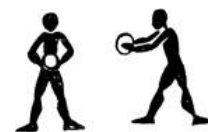
Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой с упражнениями на расслабление и гимнастическими упражнениями
2. Гимнастические упражнения

Выбор одного из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов, каждый из которых повторяется 2 – 3 раза х 6 – 8 повторений каждого упражнения; после каждого ускорения – короткий отдых (до 10 с)

Вариант 1 (с набивным мячом):

- стойка ноги врозь – в руках набивной мяч – вытянуть руки вперед, повороты туловища в стороны;



- стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны;



- и.п. – как в предыдущем упражнении – глубокие пружинистые наклоны вперед;



- и.п. – как в предыдущем упражнении – широкие круговые движения туловищем;

- ноги врозь, руки с набивным мячом опущены – поворачивая туловище влево, положить мяч за пятками; поворачивая туловище вправо – поднять мяч



Вариант 2 (с набивным мячом):

- сидя ноги врозь, наклоны туловища к левой, вперед, к правой;



- и.п. – как в предыдущем упражнении; повернуть туловище вправо, положить мяч сзади, взять с другой стороны;



- и.п. – как в предыдущем упражнении; руки с мячом поднять вверх – круговые движения туловищем;



- упор сидя сзади – поднимать ноги над мячом;

- лежа на спине ноги врозь – пружинистый подъем и наклон туловища вперед, до касания руками мяча



Вариант 3 (с набивным мячом):

- стоя на одном колене, повернуть туловище положить мяч сзади, поднять с другой стороны;



- стойка на коленях, руки с мячом подняты вверх – наклон туловища в стороны до касания мячом пола;



- из основной стойки – прыжки на двух ногах через мяч (вперед, назад, в стороны);



- стойка ноги врозь, мяч лежит между ногами – подскоки сосвещением ног;



- стойка ноги врозь, мяч в руках – вращение туловища «восьмеркой»



3. Спринтерские эстафеты – 4 – 5 раз x 15 – 20 м; отдых между забегами – 60 – 90 с

### **Карточка К-17**

Задача: развитие скоростно-силовых качеств

1. Ускорения из бега трусцой

2. Гимнастические упражнения с партнером со снарядами (набивной мяч, ядро); выбор 1 – 2 из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов – каждое упражнение повторяется 6 – 8 раз, после короткого отдыха – смена партнеров

Вариант 1:

- стоя спиной друг к другу, руки с мячом поднять вверх – пружинистые наклоны туловища в стороны;
- стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага – поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;
- стоя боком друг к другу на расстоянии одного шага – поворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;
- стоя боком друг к другу, взяться за плечо партнера – одновременно перепрыгивать через мяч (вперед, назад, в стороны);
- и.п. – то же, что и в предыдущем упражнении – одновременный выпад в сторону через мяч



Вариант 2:

- сидя ноги врозь, руки поднять вверх – наклоны туловища с поворотом, мяч положить на пол (партнер держит за ступни);
- лежа на спине, мяч в вытянутых за головой руках – выпрямление и наклоны вперед (партнер держит за ступни);
- сед ноги врозь, руки вверху над головой – широкие круговые движения туловища (партнер держит за ступни);
- лежа на спине (голова к голове) – взяться за руки, поднять ноги – разводить их над мячом;
- лежа на боку, сильные махи ногой вперед и назад над мячом (партнер придерживает за плечи)

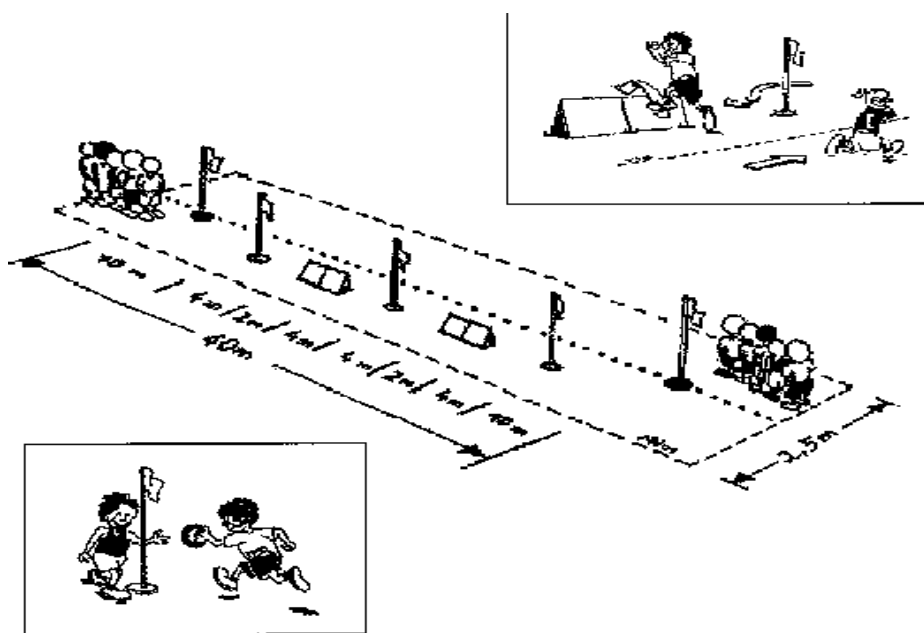


## Примеры соревнований

### Беговые виды

Эстафета: спринт / барьерный бег / «слаломный» челночный бег

Краткое описание: челночная эстафета, состоящая из спринтерских и «слаломных» дистанций



«Станция» организована так, как показано на рисунке.

Каждой команде необходимы две дорожки: одна дорожка с барьерами, другая – для обычного бега. Первая дистанция представляет собой барьерный бег, при этом на дистанции расставлены слаломные палки. Затем члены команды пробегают спринтерскую дистанцию, как обычную эстафету. Соревнование заканчивается, как только все члены команды пробежали слаломную / барьерную и гладкую дистанции. Мягкое кольцо (эстафетную палочку) держат в левой руке, и каждый раз передают в левую руку принимающему бегуну.

Зачет

Командные места определяются как в классических эстафетах, по времени. Проведение соревнований

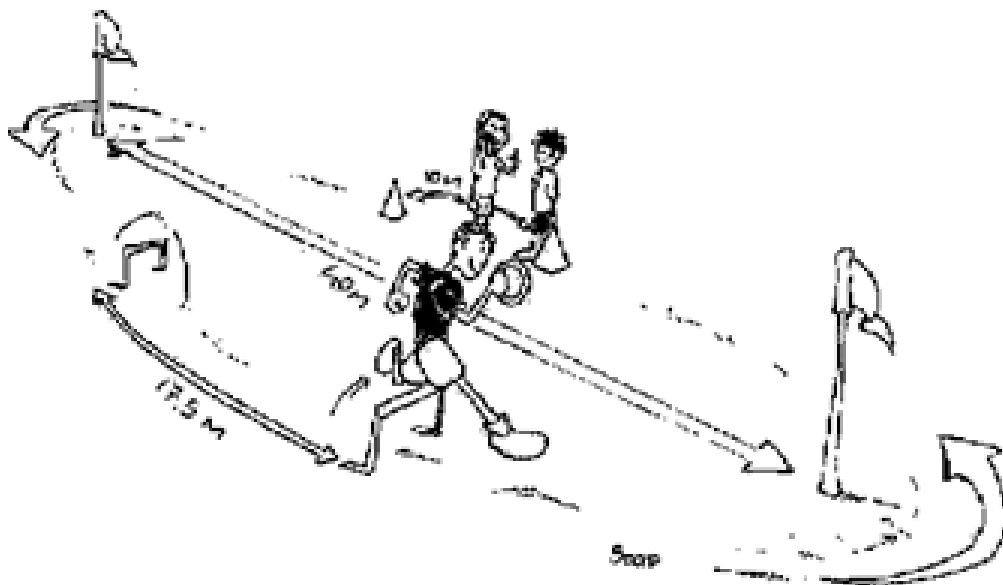
Для эффективной организации требуется один помощник на команду.

Он должен выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

### **Эстафета «Формула виражей»: спринтерский и барьерный бег**

Краткое описание: комбинированная эстафета, состоящая из этапов спринтерского и барьерного бега, с бегом по виражу.



Каждой команде необходимы две дорожки: одна для спринта и передачи эстафетной палочки, вторая – для барьерного бега.

Все члены команды собираются перед 10-метровой зоной передачи. Первый участник начинает этап гладкого бега по направлению к первому флагштоку, обегает его перед тем, как пробежать барьерный этап в обратном направлении ко второму флагштоку, затем поворачивается, чтобы пробежать обратно к месту, где располагается команда. Попав в зону передачи, он передает мягкое кольцо (эстафетную палочку) своему товарищу, который пробегает такой же этап, и т. д.

Бегун, принимающий эстафетную палочку, начинает бег в зоне передачи. Хронометр включается, когда первый участник проходит линию старта (вход в зону передачи), и останавливается, когда последний член команды пересекает линию финиша.

#### **Зачет**

Командные места определяются как в классических эстафетах, по времени. Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется один помощник на команду.

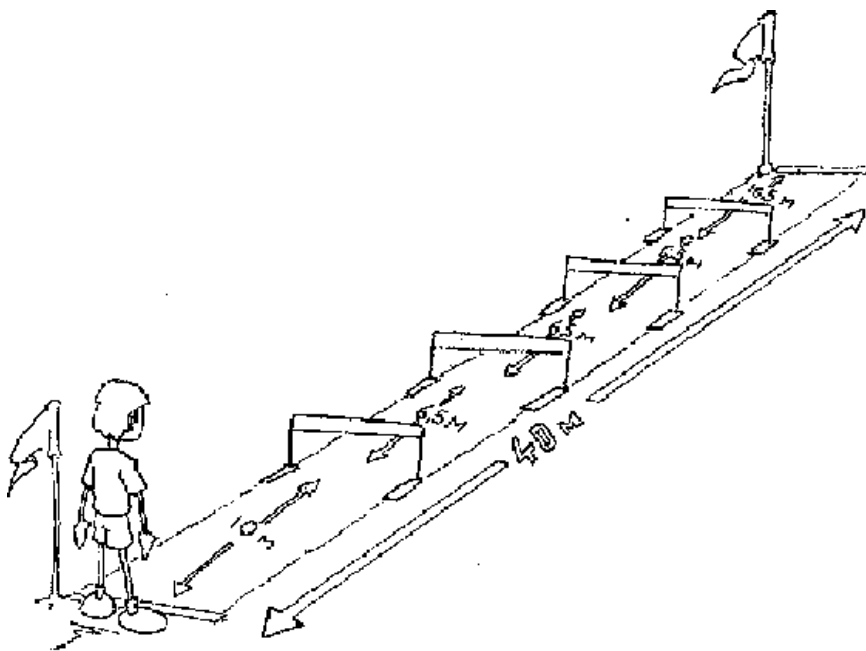
Он должен выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;

- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

### **Эстафета: бег с барьерами**

Краткое описание: бег с низкими барьерами (4 – 5 барьеров на дистанции), барьеры расставлены с одинаковыми интервалами (5 – 7 шагов между барьерами).



Соревнование командное, спортсмены бегут как в эстафете. Первый барьер ставится примерно в 10 м от линии старта, последний – примерно в 10 м от линии финиша.

Два спортсмена начинают бег по команде, бегут по двум параллельным дорожкам. После того как спортсмен финиширует, по команде начинает бег следующий участник, и т.д.

#### **Зачет**

Командные места определяются, как в классических эстафетах, по времени. Проведение соревнований

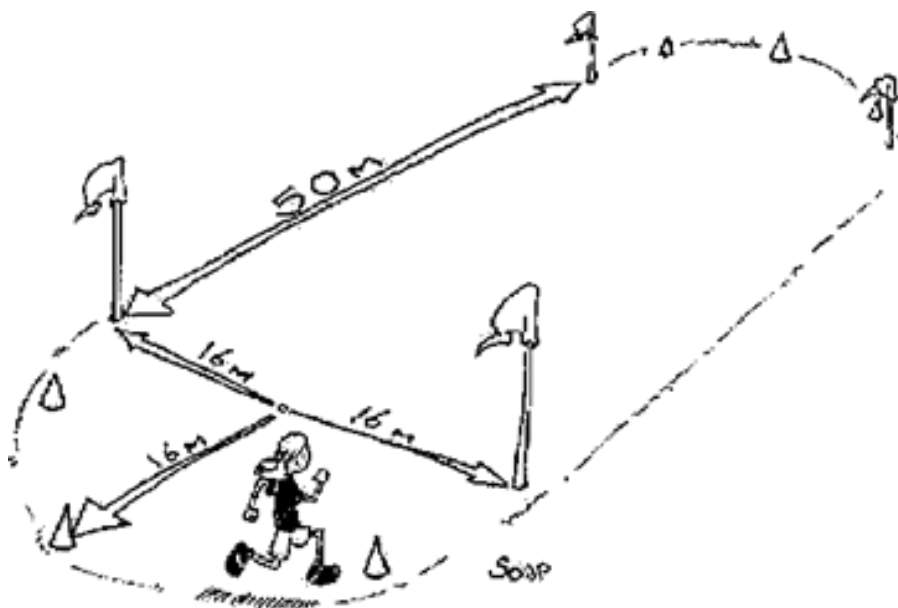
Для эффективной организации требуются: один стартер, один судья на финише, один помощник на каждую команду.

Помощники должны выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).

## Бег на выносливость

Краткое описание: командное соревнование в беге на дистанцию 1000 м.



Соревнования проводятся в виде эстафеты. Каждый спортсмен должен пробежать по трассе длиной приблизительно 200 м. (см. рисунок), начиная с четко обозначенного места старта, и передать эстафету товарищу по команде. Каждая команда должна пробежать по кругу 5 раз. Фиксируется результат каждого участника команды. Дистанция проложена с двумя параллельно расположенными местами старта на трассе. В каждом месте старта могут располагаться не более двух команд.

Зачет

Командный результат представляет собой сумму индивидуальных результатов.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуются два помощника на каждую команду. Они должны выполнять следующие обязанности:

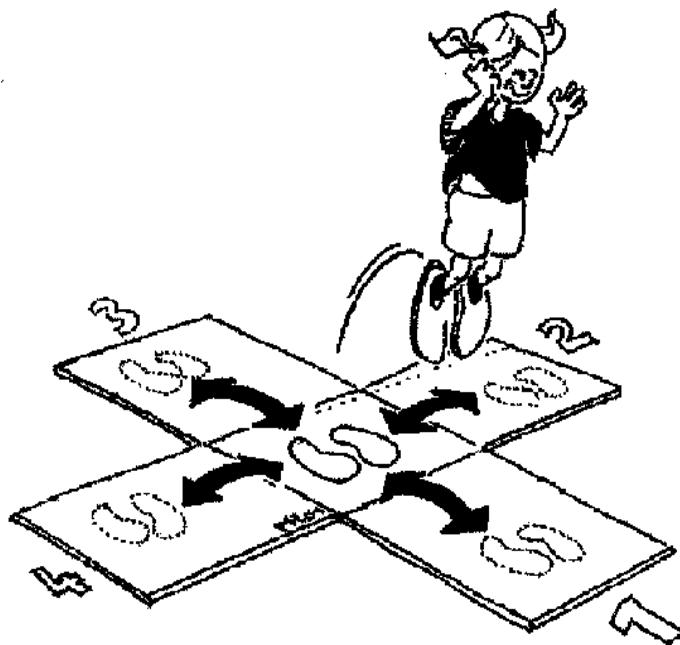
- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).



## Прыжки

### Прыжки в разные стороны («перекрестные» прыжки)

Краткое описание: попеременные прыжки на двух ногах в разных направлениях.



От центра прыжкового круга участник прыгает вперед, назад и в стороны. Начало прыжка осуществляется из центра вперед, затем в центр, затем вправо и в центр, затем влево и в центр, и, наконец, назад в центр.

#### Зачет

Каждому члену команды дается 15 с на выполнение попытки, в ходе которой он старается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах. За каждый правильно выполненный «прямоугольник» (вперед, в обе стороны, назад) дается одно очко; в одном круге можно набрать максимально восемь очков. В зачет команды принимается лучшая из двух попыток.

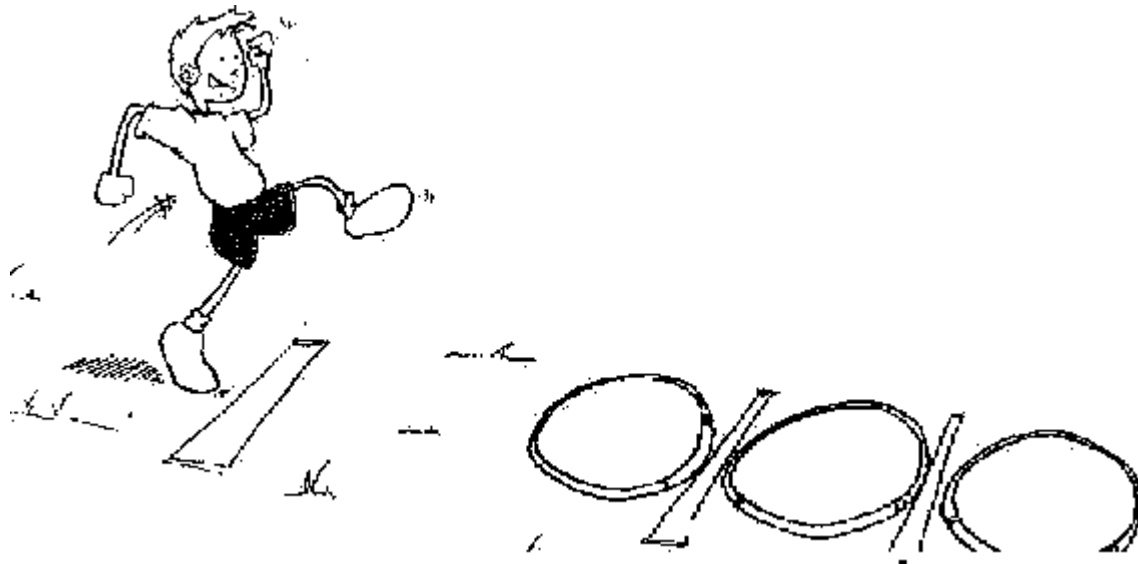
#### Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется один помощник. Он должен:

- давать стартовую команду;
- контролировать и регулировать правильность проведения соревнования;
- вести хронометраж и подсчитывать количество прыжков;
- фиксировать результаты и записывать в протокол.

## Прыжок в длину с короткого разбега

Краткое описание: прыжок на дальность.



Каждый участник начинает разбег за 10 – 12 м от бруска отталкивания, отталкивается и «проносит» себя в сектор шириной 50 см, заканчивает прыжок и приземляется в специально предназначенной для этого зоне, размеченной в песке обручами. Приземление в первой зоне приносит спортсмену 1 очко, во второй – 2, в третьей – 3, и т.д.

Зачет

Все результаты фиксируются, в зачет принимается лучшая попытка каждого спортсмена. Сумма индивидуальных результатов засчитывается в общий результат команды.

Проведение соревнований

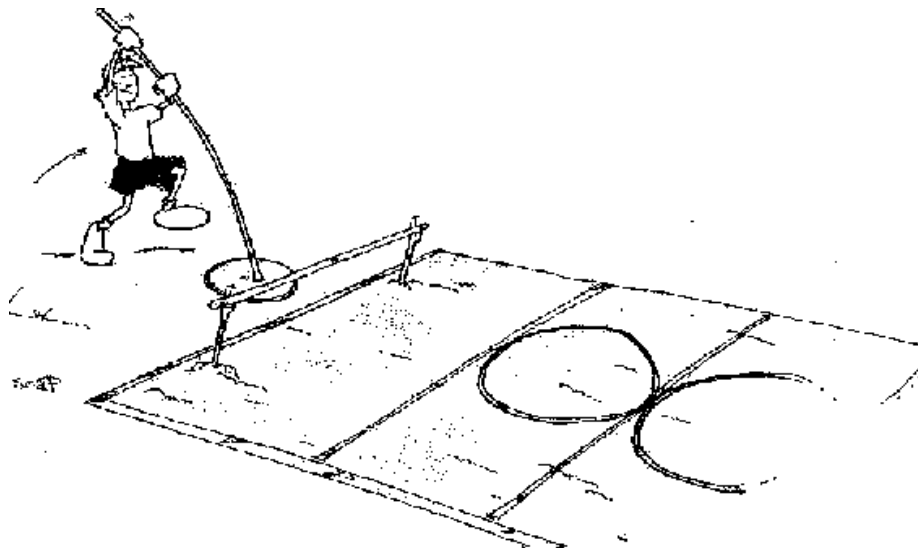
Для эффективной организации требуются два помощника. Они должны:

- контролировать правильность проведения состязания;
- участвовать в измерении результатов (фиксировать результаты и записывать в протокол).

Примечание: можно развернуть обычную измерительную ленту вдоль ямы с песком, чтобы получить более точный результат.

## Прыжок с шестом через препятствие

Краткое описание: прыжок с шестом на дальность через препятствие.



Прыжок выполняется из зоны разбега, не превышающей 10 – 12 м. Спортсмен бежит по направлению к препятствию, расположенному перед ямой с песком.

Отталкивание должно производиться одной ногой (спортсмены-«правши» отталкиваются левой ногой, они должны держать шест правой рукой в верхней его части). Затем участник должен поставить шест в упор рядом с зоной отталкивания, чтобы он «встал» в землю, а затем «зависнуть» с шестом и преодолеть препятствие, выполняя прыжок в высоту. Спортсмен должен приземлиться внутри ямы с песком на обе ноги. Шест нужно обхватить обеими руками, как показано на рисунке, и не выпускать до момента приземления. Запрещается менять хват шеста во время прыжка.

### Зачет

Каждому участнику дается две попытки. Если он приземляется между первой и второй линиями, он получает 1 очко; между первой и второй линиями – 2 очка, и т.д. Если обе ноги при приземлении попали за пределы круга, участнику дается дополнительная попытка, чтобы выполнить ее правильно.

### Проведение соревнований

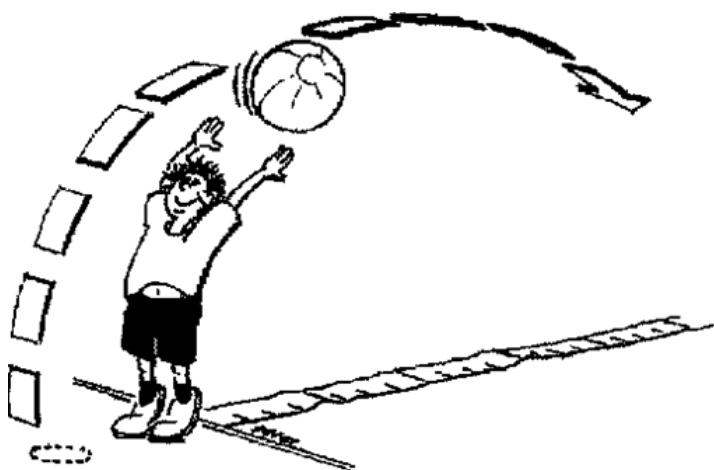
Для этого соревнования требуются два помощника. Они должны:

- контролировать правильность проведения состязания (правильный хват шеста и правильное приземление);
- участвовать в измерении результатов (фиксировать результаты и записывать в протокол).

## Метания

### Метание набивного мяча назад через голову

Краткое описание: метание набивного мяча назад на дальность.



Ноги стоят параллельно, пятки на линии измерения, спортсмен стоит спиной в направлении метания. Он держит набивной мяч двумя вытянутыми вперед руками, приседает и быстро выпрямляет ноги, а затем руки для того, чтобы бросить мяч назад через голову в сектор для метания на максимальное расстояние. После броска участник может заступить за линию измерения (например, сделать шаг назад). Каждому участнику дается две попытки.

#### Зачет

Измерения фиксируются с точностью до 20 см. Если мяч приземляется между двумя отметками, результат округляется до большей величины. В зачет команды включается лучшая из двух (трех) попыток.

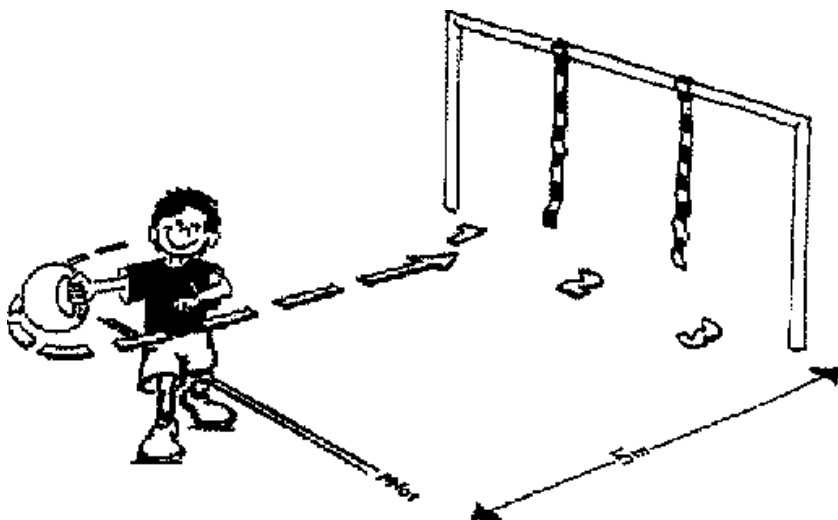
#### Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется два помощника. Они должны:

- контролировать и регулировать правильность проведения состязания;
- измерять результаты полета набивного мяча (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить мяч обратно;
- фиксировать результаты и записывать их в протокол.

## Метание с вращением

Краткое описание: метание снаряда в цель.



Площадь между двумя стойками (или между футбольными, гандбольными воротами) делится на 3 равные зоны: левая, центральная и правая. Спортсмен выполняет метание из положения стоя боком на расстоянии 5 м перед центральной зоной, он бросает мяч (или подобный предмет) полностью выпрямленной рукой в ворота (в стиле, напоминающем метание диска или замах ребром теннисной ракетки). Каждому участнику дается 2 (3) попытки для выполнения метания в сектор на точность в зависимости от того, какой рукой выполняется метание (например, метатели-«левши» пытаются бросить предмет в левую зону).

### Зачет

Если спортсмен-«правша» попадает в правую зону, ему начисляется 3 очка, 2 очка – за попадание в центральную зону, 1 очко – в левую зону. Наибольшее количество очков – 4 – спортсмен получает за попадание в верхний угол ворот (в «девятку»). Если спортсмен не попал в цель или заступил за линию измерения, ему дается дополнительная попытка, чтобы попытаться набрать очки.

В зачет

принимается лучшая из двух (трех) попыток.

### Проведение соревнований

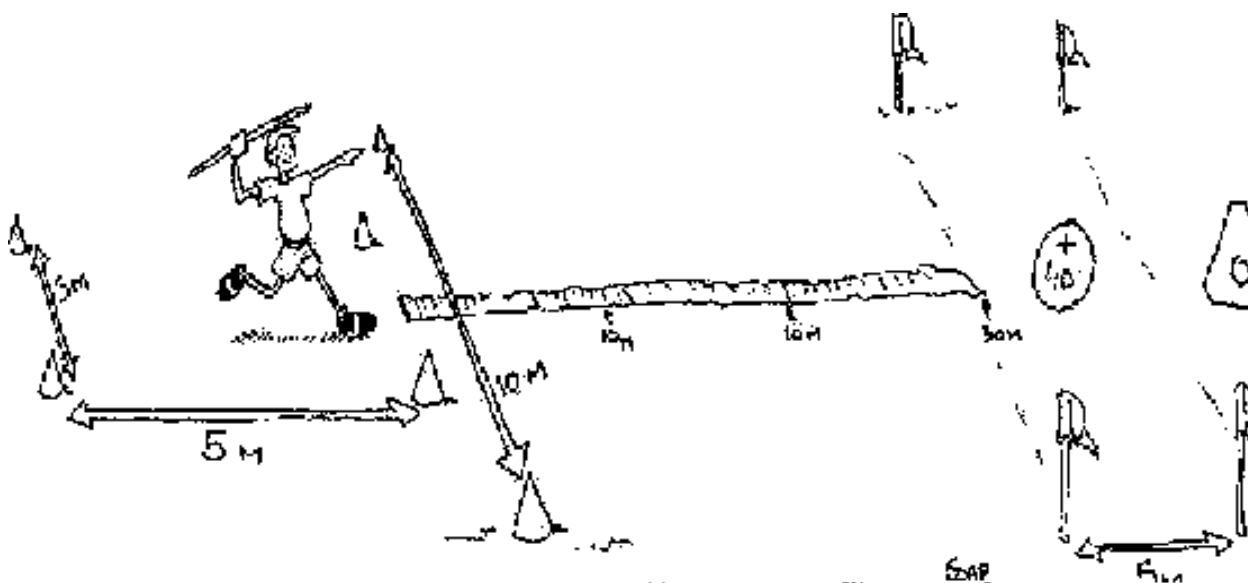
Для эффективной организации требуется один

помощник. Он должен:

- контролировать правильность проведения состязания;
- участвовать в измерении результатов (фиксировать и записывать результаты в протокол).

### Метание детского (подросткового) копья

Краткое описание: метание копья одной рукой на дальность и точность.



Метание выполняется из 5-метровой зоны разбега. Спортсмен метает копье как можно дальше (примерно на 30 м) вдоль линии, обозначенной маркерами. Если копье приземляется дальше 30-метровой отметки и внутри 5-метровой размеченной зоны, участник получает 5 дополнительных очков. Результат измеряется с помощью измерительной ленты, раскатанной по земле.

Зачет

В зачет команды включается лучшая из двух (трех) попыток.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуются два помощника. Они должны:

- контролировать и регулировать правильность проведения состязания;
- измерять результаты (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить мяч обратно;

- фиксировать результаты и записывать их в протокол.

### **Общие вопросы организации соревнований**

Система зачета в представленных соревнованиях проста. Она не требует ни компьютера для обработки результатов, ни глубоких знаний правил легкой атлетики. Для подсчета результатов соревнований нужен только один секретарь, отвечающий за табло.

Система зачета основана на следующих принципах:

- количество зачетных очков зависит от числа соревнующихся команд, например, при 9 участвующих командах лучшая получает 9 очков, вторая – 8 очков, третья – 7 очков и так далее, последняя команда получает 1 очко;
- сразу же после завершения каждого состязания общий результат команды передается для вывешивания на табло;
- если две или несколько команд имеют одинаковый результат, то все команды получают очки, соответствующие высшему месту, следующая команда получает рейтинг в соответствии с местом, следующим за тем, которое занимают команды с одинаковым результатом;
- победителем соревнования становится команда, которая получает наибольшее количество очков по окончании соревнований, проходящих в соответствии с определенным графиком (таблица 10).

Таблица

Примерный график перехода команд от станции к станции  
во время соревнований

Команды	Вид (10 мин)	Вид (10 мин)	Вид (10 мин)	Вид (10 мин)	Вид (10 мин)	Вид (10 мин)	Вид (10 мин)
Команда 1	F-1	Копье	Шест	Длина	Наб. мяч	Спринт-барьеры	1000 м
Команда 2	F-1	Шест	Копье	Наб. мяч	Длина	Спринт-барьеры	1000 м
Команда 3	Шест	F-1	Наб. мяч	Копье	Спринт-барьеры	Длина	1000 м
Команда 4	Копье	F-1	Длина	Шест	Спринт-барьеры	Наб. мяч	1000 м
Команда 5	Наб. мяч	Длина	F-1	Спринт-барьеры	Копье	Шест	1000 м
Команда 6	Длина	Наб. мяч	F-1	Спринт-барьеры	Шест	Копье	1000 м

Обеспечение мер безопасности является первостепенным и необходимым условиям при проведении соревнований.

Должны соблюдаться следующие основные требования:

- правильная организация соревнований;
- безопасность сооружений и инвентаря;
- опытные и внимательные судьи;
- контроль погодных условий (при проведении соревнований на открытом воздухе).

Более подробные меры безопасности для различных видов указаны в таблице.

Таблица

Основные меры безопасности при проведении соревнований

Виды	Правила безопасности
Спринт/эстафета	Нескользящее покрытие, безопасные палочки или мягкие кольца и маркеры
Бег с барьерами	Нескользящее покрытие, безопасные палочки или мягкие кольца, маркеры и барьеры
Формула-1	Мягкий мат, безопасные маркеры и барьеры, нескользкое покрытие
Бег на 1000 м	Дорожка без риска получения травмы, контроль за детьми
Прыжок в длину	Короткий разбег, владение техникой прыжка, нескользкое мягкое покрытие
Прыжок с шестом	Длина не более 2,5 м, безопасный шест. Приземление на мягкую поверхность, например, в песок. Минимальное владение техникой прыжка
Метание копья	Безопасный снаряд, организация группы, соответствующие рекомендации
Метание набивного мяча	Мяч соответствующего веса, свободная зона за ребенком, выполняющим метание (в случае потери равновесия)



## Картотека тренировочных (двигательных) заданий

### Комплекс Б-1: Спринтерский/барьерный /

#### эстафетный бег Карточка Б-1.1



Задача: обучать технике преодоления барьеров (препятствий)

Задание: подготовить дистанцию с различными элементами для прыжковой тренировки (вертикальное – горизонтальное преодоление), которые расставлены произвольно

Вероятное поведение занимающихся: новички нерешительны перед препятствием и часто приземляются безопасным способом (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать по возможности ритмично;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:

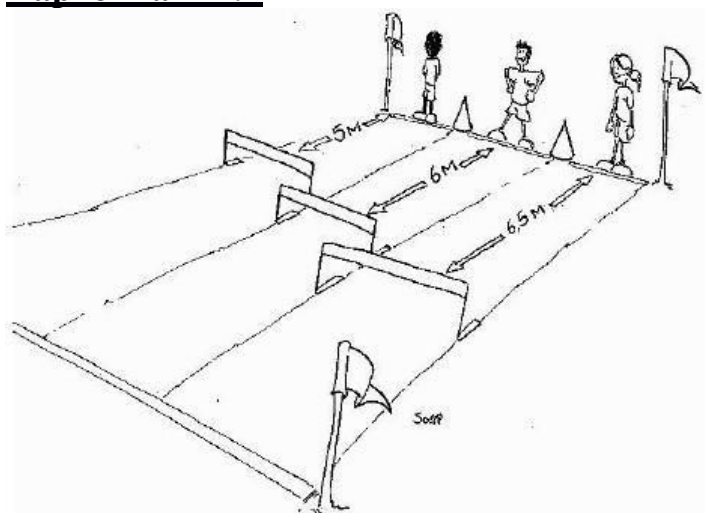
- после преодоления препятствия сохранять равновесие;
- преодолевать препятствия, не прыгая вверх;
- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- использовать руки для поступательного движения, а не для сохранения равновесия

Последовательность обучения:

- использовать различные препятствия (высокие, низкие, длинные);
- использовать разную расстановку препятствий;
- менять последовательность препятствий;

- переходить к играм
- Безопасность:
- безопасные трассы, доступные препятствия
- Инвентарь:
- горизонтальные и вертикальные маркеры

### **Карточка Б-1.2**



Стартовое положение

Задача: обучать технике преодоления дистанции между линией старта и первым препятствием

Задание: в распоряжении участников есть 3 различных варианта расстояния до первого барьера (от 5 до 7 м), и бег организуется следующим образом:

- начать с планки, расположенной на земле;
- преодолевать безопасные низкие препятствия, расположенные на расстоянии 5 м, 6 м, 7 м от старта

Вероятное поведение занимающихся: хотя препятствия низкие и безопасные, новички могут замедлять бег как перед препятствием, так и после его преодоления

- Инструкции по выполнению упражнения:
- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
  - бежать до финишной линии;
  - после преодоления препятствия быстро переходить к бегу

Рекомендации:

- постепенное ускорение по мере приближения к препятствию;
- увеличивающаяся амплитуда шага;
- выполнять отталкивание далеко от препятствия;
- после преодоления препятствия выполнять активное и сбалансированное

приземление

Последовательность обучения:

- менять дистанции;
- бежать парами;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

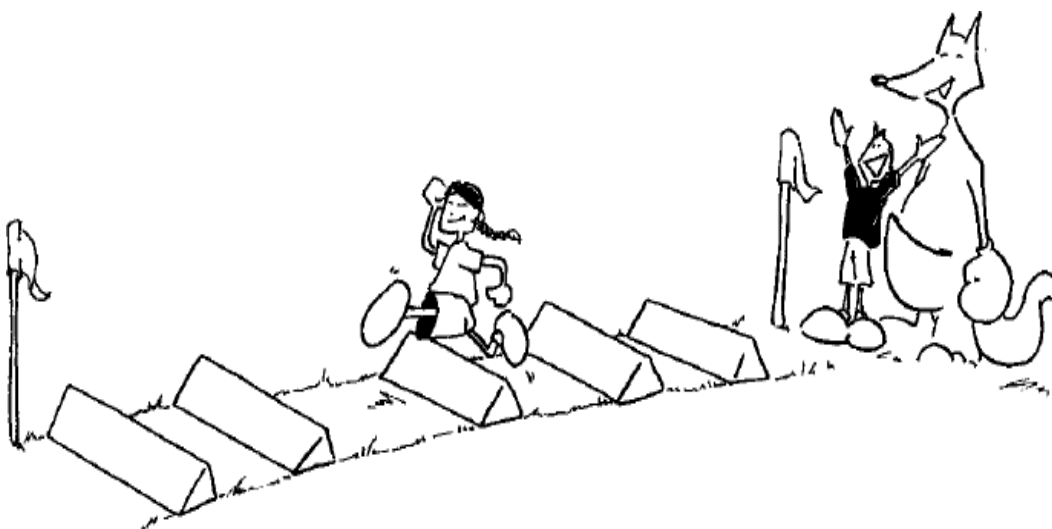
Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия, правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры и вертикальные маркеры

### **Карточка Б-1.3**



Задача: обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках

Задание: при постепенном увеличении расстояния между препятствиями преодолевать межбарьерные отрезки с заданной или произвольной амплитудой и количеством шагов

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены будут выполнять задание, сохраняя привычный ритмо-темповый рисунок бега, приземляться в безопасное положение (на обе ноги)

Инструкции по выполнению упражнения:

- работать над различной амплитудой шагов;
- сохранять скорость бега

Рекомендации:

- сохранять ровный темп бега;
- сохранять равновесие и корректировать положение туловища

Последовательность обучения:

- менять дистанции;
- менять требования (контраст);
- ввести хронометраж;
- переходить к играм

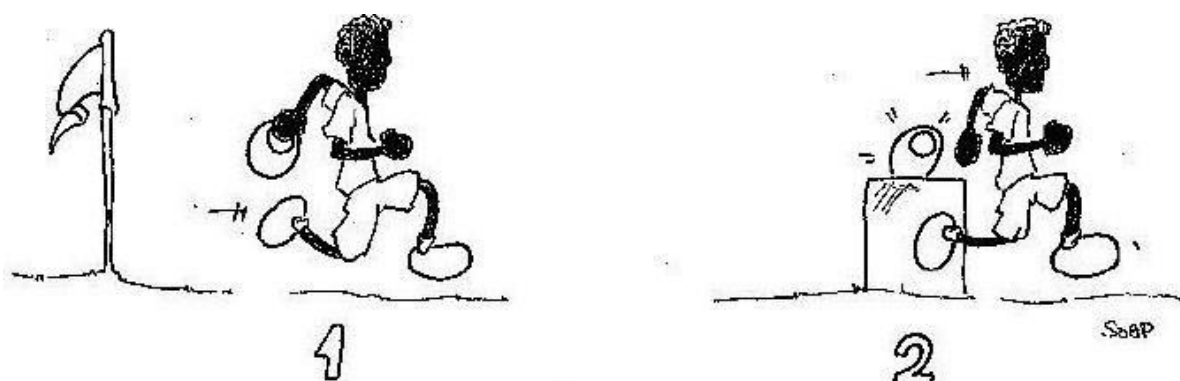
Безопасность:

- нескользкая поверхность, безопасные препятствия, правильная организация группы

Инвентарь:

- барьеры и вертикальные маркеры

### **Карточка Б-1.4**



Задача: обучать технике передачи эстафетной палочки

Задание: брать и класть палочку (теннисный мяч, мягкое кольцо, эстафетную палочку и т.п.) на тумбу на уровне бедра, сохраняя скорость бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения в процессе раздельных действий рук во время бега; рука с предметом привычно сопровождает беговое движение и не может выполнить точное действие

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять свободное положение туловища;
- не поворачивать голову в сторону тумбы

Рекомендации:

- захватывать и класть предметы точно и стабильно;
- не разрывать беговое движение (изолированное движение только несущей руки);
- не терять скорость бега во время выполнения упражнения

Последовательность обучения:

- использовать различные предметы, варьировать скорость бега;
- использовать правую и левую руки;
- сохранять последовательность действия: положить/взять, взять/положить;
- выполнять упражнение, меняя руки;
- переходить к играм

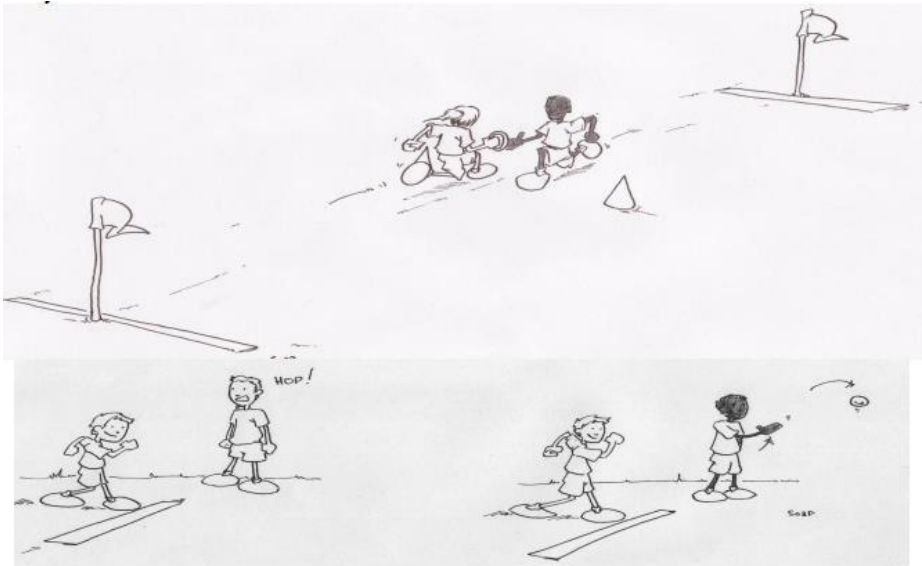
Безопасность:

- тумба определенной высоты;
- правильная организация группы;
- отсутствие препятствий на дистанции бега

Инвентарь:

- эстафетные палочки и/или различные имитирующие их предметы, тумбы;
- мешок для палочек и предметов

### **Карточка Б-1.5**



Задача: обучать передаче эстафетной палочки с реагированием принимающего палочкуспортсмена на звуковой сигнал, подаваемый тренером или передающим палочку партнером

Задание: передача палочки в парах во время бега

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся испытывают затруднения при определении момента начала и в синхронности приема и передачи палочки, бегущий впереди поворачивает туловище назад и замедляет бег

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегать по установленной траектории со стороны передачи палочки;
- корректировать движение руки при приеме палочки

Рекомендации:

- не бросать палочку;
- оба участника не должны снижать скорость бега;
- передачи проходят успешно, если они выполняются многократно

Последовательность обучения:

- менять руки с обеих сторон;
- увеличивать скорость бега;
- менять форму палочки;
- ввести хронометраж;
- переходить к

играм

Безопасность:

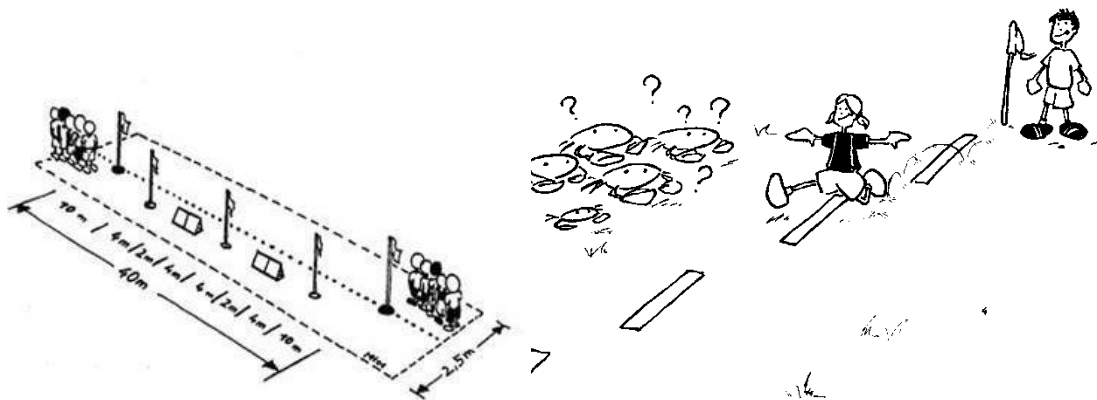
- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки

### Карточка М-

Инвентарь:

- вертикальные маркеры;
- эстафетные палочки различной формы

### **Комплекс Б-2: Челночная эстафета по спринтерскому/барьерному слалому** Карточка Б-2.1



Задача: обучать технике преодоления препятствий

Задание: спортсмены бегом преодолевают низкие препятствия с одной стороны на другую (вправо и влево) на дистанции, имеющей криволинейную траекторию, делая равное количество шагов между препятствиями

Вероятное поведение занимающихся:

- преодолевая препятствие, новички не опускают активно маховую ногу;
- приземление после преодоления препятствия выполняется на обе ноги

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать как можно более естественно;
- стараться не использовать руки для сохранения равновесия

Рекомендации:

- объединить спринт и преодоление препятствия;
- корректировать действие с обеих сторон;
- незамедлительно продолжать бег после преодоления препятствия

Последовательность обучения:

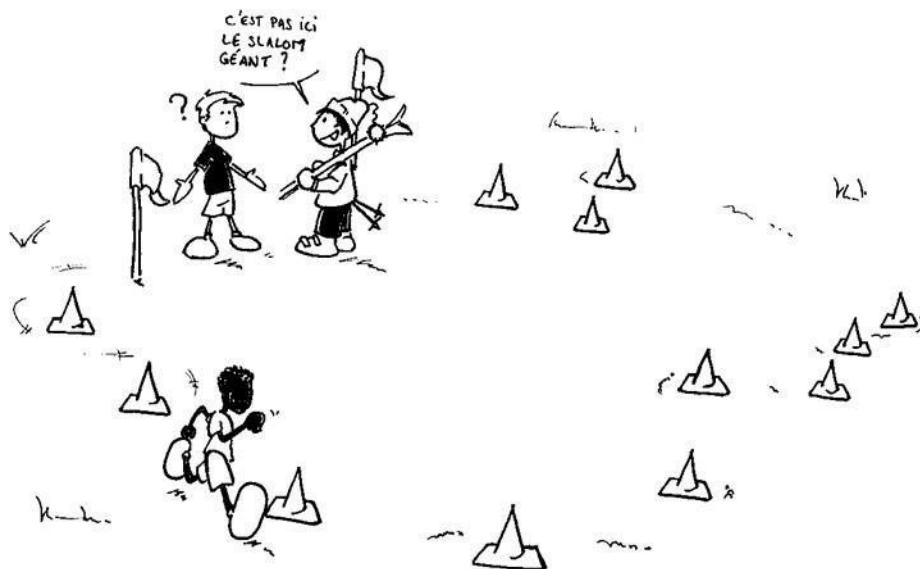
- пробовать 2-шаговый ритм бега в одном и другом направлении;
- выполнять упражнение, сохраняя прямую осанку;
- выполнять упражнение с различными расстановками препятствий (увеличивая или уменьшая расстояние между ними);

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы;

### Карточка М-

- безопасные маркеры
- Инвентарь:
- вертикальные маркеры вдоль трассы;
  - горизонтальные маркеры



Задача: обучать технике «спринтерского слалом» (быстрого бега «змейкой»)

Задание: бег «змейкой» по разным трассам вокруг

вертикальных маркеров

Вероятное поведение занимающихся:

- новички выполняют слаломное упражнение с пропусками поворотов;
- они часто меняют скорость бега, чтобы выполнить повороты

Инструкции по выполнению упражнения:

- смотреть в направлении бега;
- не менять скорость

бега

Рекомендации:

- сохранять скорость и смотреть в направлении бега;
- менять углы между туловищем и направлением бега;
- задавать темп бега руками (движение, не направленное на сохранение равновесия)

Последовательность обучения:

- выполнять симметричный слалом;
- выполнять слалом вправо и влево;
- пробовать бежать по трассе в форме эллипса, восьмерки, по кругу и т.п.;
- пробовать бежать сбоку (справа и слева от препятствий, назад);
- переходить к играм

Безопасность:

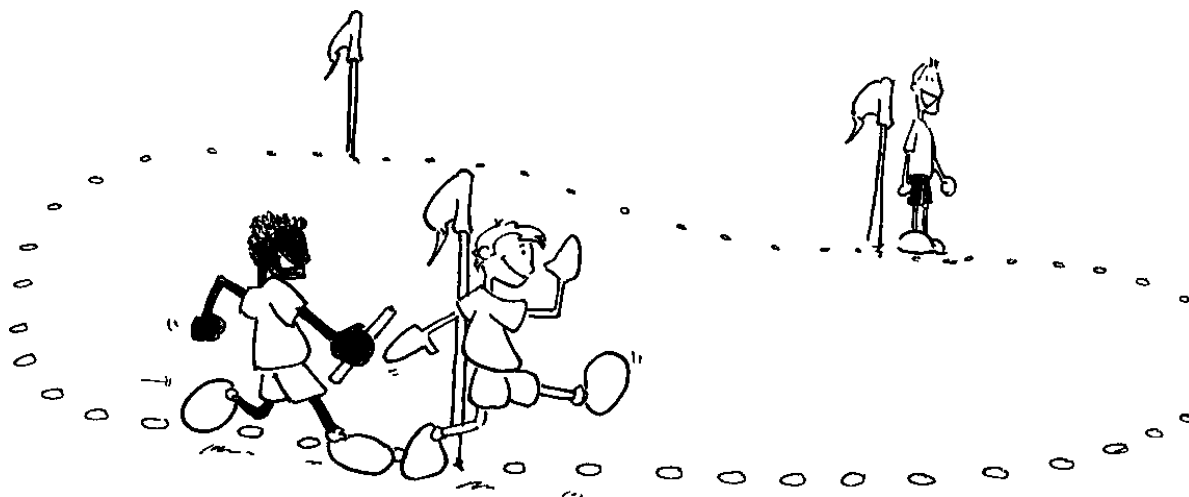


### Карточка М-

- нескользкая поверхность;
- безопасные

маркерИнвентарь:

- вертикальные маркеры



Задача: обучать передаче эстафетной палочки в статическом положении и в

движенииЗадание: передавать различные снаряды, стоя на месте, в ходьбе

и в беге

Вероятное поведение занимающихся: новички смотрят на палочку, чтобы обеспечить хорошую передачу, и часто замедляют движение (или вообще останавливаются) при передаче

Инструкции по выполнению упражнения:

- правильно выбрать принимающую руку;
- общаться со своим партнером

Рекомендации:

- не допускать падения передаваемых предметов;
- не терять скорость во время передачи;
- освоить передачу и прием каждой рукой;
- стараться не менять ритм бега при передаче

Последовательность обучения:

- передавать различные предметы (маленькие, большие, круглые, длинные и т.п.);
- пробовать роль принимающего и передающего бегуна – сначала в ходьбе, затем в беге;
- переходить к играм (различные формы эстафет)

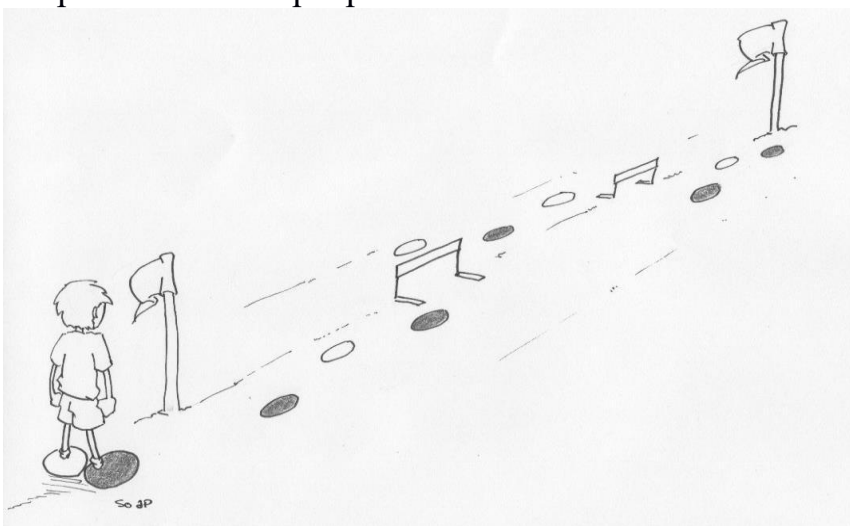
## Карточка М-

Безопасность:

- правильная организация группы;
- безопасные эстафетные палочки и другие предметы для передачи

Инвентарь:

- различные эстафетные палочки;
- вертикальные маркеры



Задача: обучать преодолению барьеров сбоку правой и левой ногой

Задание: предложить спортсменам преодолевать барьеры сбоку правой и левой ногой, выдерживая двухшажный ритм между барьерами

Вероятное поведение занимающихся: новичкам трудно перейти к бегу после преодоления препятствий с обеих сторон (они приземляются за препятствиями слишком далеко от общего направления бега)

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться по возможности ближе к барьеру;
- продолжать бег сразу же после преодоления препятствия

Рекомендации:

- преодолевать барьеры с обеих ног;
- сохранять беговую скорость;
- поддерживать частоту движений;
- фиксировать время

Последовательность обучения:

- менять высоту барьеров;
- менять расстояние между барьерами;
- вести хронометраж;

### Карточка М-

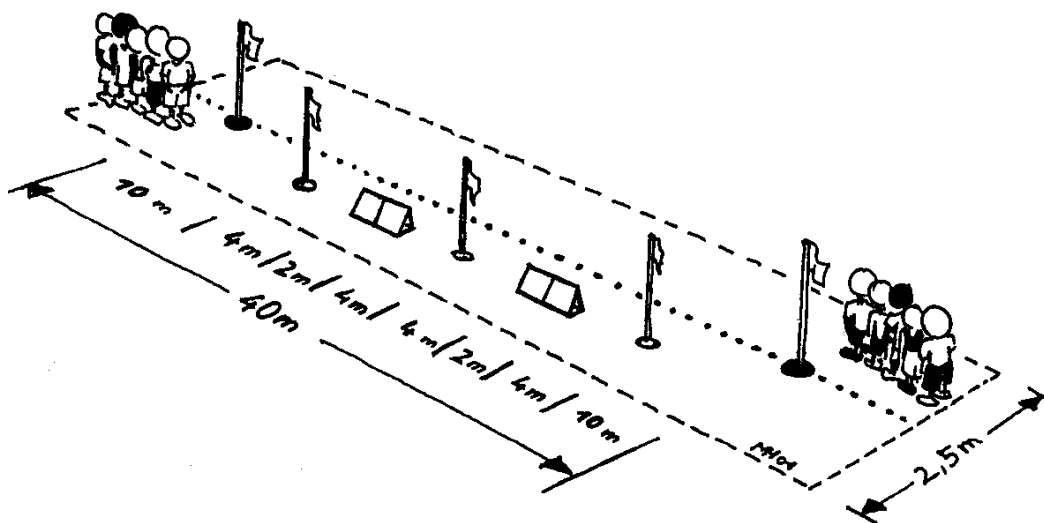
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные барьеры;
- правильная организация

группы  
Инвентарь:

- барьеры;
- вертикальные маркеры;
- хронометры



Задача: совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях

Задание: проведение вида соревновательной программы ДЛА

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно определить место перехода от прямолинейного бега к барьерному слалома, конусы или флажки представляют дополнительные трудности – спортсмены обращают все внимание на препятствия

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять все требования, касающиеся правильного преодоления трассы;
- бежать как можно ближе к общему направлению бега

Рекомендации:

- выполнять упражнение полностью;
- сохранять постоянную скорость бега;
- удерживать равновесие на протяжении всей трассы

### Карточка М-

Последовательность обучения:

- начинать с левой стороны, затем с правой стороны трассы (конусы являются указателями);
- эстафеты, формула «один на один», и т.д.

Безопасность:

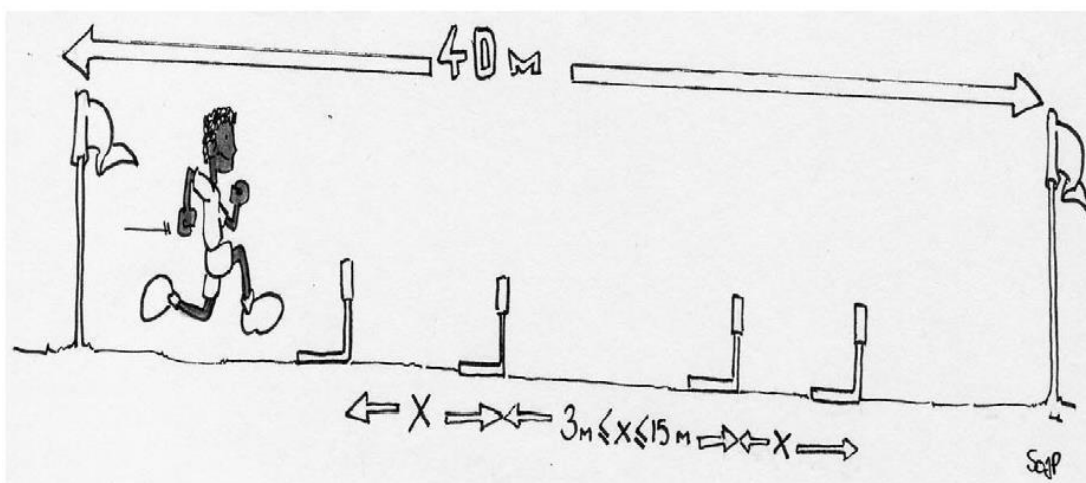
- правильная организация

группы  
Инвентарь:

- барьеры;
- конусы;
- хронометр

### **Комплекс Б-3: Спринтерский и**

#### **барьерный бег Карточка Б-3.1**



Задача: обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий

Задание: преодоление дистанции с безопасными препятствиями, которые установлены с произвольным чередованием коротких и длинных межбарьерных отрезков (от 3 до 15 м)

Вероятное поведение занимающихся:

- занимающиеся меняют темп бега в зависимости от длины межбарьерного отрезка, значительно замедляя скорость передвижения перед препятствиями;
- они часто теряют скорость при спуске с препятствия (приземление на обе ноги в безопасную позицию)

Инструкции по выполнению упражнения:

- «пробежать» через препятствия;
- изменять длину шагов, приспособив ее к расстановке

### Карточка М-

барьеров Рекомендации:

- стараться не терять или почти не терять скорость перед препятствиями;
- сохранение равновесия не имеет большого значения;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия

Последовательность обучения:

- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояния между барьерами от 3 м до 15 м;
- изменять заданную скорость бега;
- переходить к

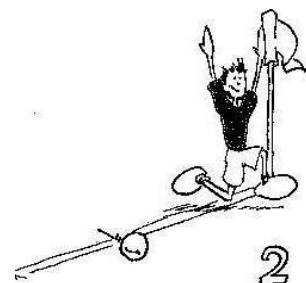
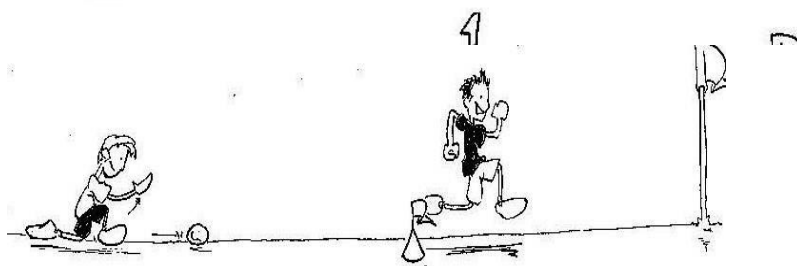
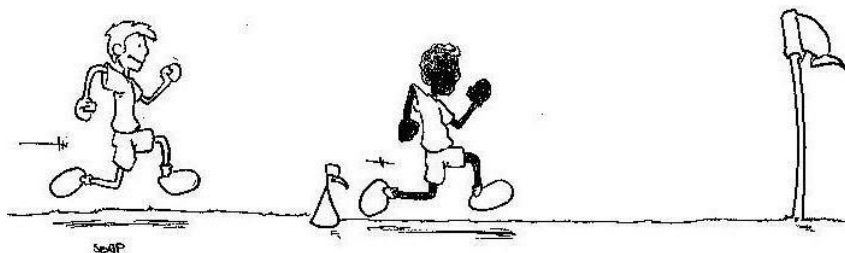
играм

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- безопасные препятствия;
- барьеры соответствующей

высоты

- барьеры, вертикальные маркеры разной высоты



Задача: обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью

Задание: на размеченной трассе (обозначены линии старта и финиша) двое занимающихся начинают бег из разных точек, чтобы пересечь линию финиша вместе; как вариант – один спортсмен старается пересечь линию финиша одновременно с мячом, который катил по земле другой участник; это упражнение нужно неоднократно повторять, ведя наблюдение с обеих сторон

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно оценить скорость бегуна, передающего палочку; они часто начинают бег или слишком рано, или слишком поздно и с недостаточной скоростью

### **Карточка М-**

Инструкции по выполнению упражнения: следить за перемещением бегуна, передающего палочку, до тех пор, пока он не достигнет контрольной отметки, после чего начать бег

Рекомендации:

- пересекать линию финиша одновременно с катящимся мячом, который моделирует скорость бега передающего палочку спортсмена;
- выполнять бег с ускорением;
- сохранять структуру бега во время ускорения

Последовательность обучения:

- менять предметы и скорость их перемещения;
- сокращать время получения информации спортсменом, принимающим палочку;
- переходить к

играм

Безопасность:

- правильно размеченная зона передачи –

приема, безопасные эстафетные палочки

Инвентарь:

- различные предметы для передачи; вертикальные маркеры в зоне соревнования