БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПОУ ОО «УОР»
_____ Д.А. Шатохин
«__» _____ 20__ г.

ПРИНЯТО
Тренерским советом БП ОУ ОО «УОР»
Протокол от «27» 08 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «легкая атлетика»

для спортивно-оздоровительной группы (СОГ)

Срок реализации программы – 1 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EC8CB424CB87CEDA7A6C683EE6CB7E16
Владелец: Шатохин Дмитрий Анатольевич
Действителен: с 21.10.2025 до 14.01.2027

г. Орёл, 2026 год

Оглавление

Пояснительная записка 3
I. Годовой учебный план 7
1.1. Годовой учебный план спортивно-оздоровительной группы 7
1.2. Примерный план-график распределения учебного материала…
спортивно-оздоровительной группы 7
II. Содержание учебного курса 8
2.1. Теоретическая подготовка 8
2.2. Физическая подготовка 9
2.2.1. Общефизическая подготовка..... 9
2.2.2. Специальная физическая подготовка 12
2.2.2. Программный материал 14
2.3. Медицинское обследование 17
2.4. Соревнования и контрольные испытания 17
2.5. Воспитательная работа 17
III. Список литературы..... 19
Приложение 1…..... 21
Приложение 2…..... 22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика» (спортивно-оздоровительный этап) (далее Программа) составлена в соответствии со следующими документами:

• Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

• Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее Федеральный закон № 273-03);

• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

• Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

• Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее — Приказ № 634);

• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (далее — Приказ № 629).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа, укрепление здоровья. Программа не предусматривает подготовку спортсменов высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие.

Программа представляет возможность лицам, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям лёгкой атлетикой, укреплять здоровье. Образовательная деятельность по программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа также предоставляет обучающимся, ранее занимавшимся лёгкой атлетикой, и, по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

В группу СОГ зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В СОГ могут быть зачислены обучающиеся, не достигшие возраста для обучения в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обучающиеся, успешно закончившие обучение по программам СОГ, показавшие способности в области физической культуры и спорта имеют право по желанию сдать контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Комплектование вновь созданных спортивно-оздоровительных групп осуществляется тренером-преподавателем начиная с 1 сентября и завершается до 15 октября учебного года. Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа, от 7 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям, желающих заниматься видом спорта «легкая атлетика». В СОГ могут быть зачислены обучающиеся, не достигшие возраста для зачисления в группу начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обучающиеся, успешно закончившие обучение по программам СОГ и показавшие способности в области физической культуры и спорта на основании сдачи контрольных нормативов, могут быть зачислены на обучение по Дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в СОГ является обучение навыкам легкой атлетики, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в развитии здорового поколения, в профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений среди детей и молодежи.

Обеспечение непрерывности и преемственности физического воспитания и учет интересов обучающихся в овладении навыками легкой атлетики на спортивно-оздоровительном этапе.

В процессе занятий воспитываются дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Цель программы.

Создание условий для развития физических качеств и способностей, дальнейших занятий физической культурой и спортом, укрепления здоровья и формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Основные задачи:

– укрепление здоровья и закаливание;

– приобретение разносторонней физической подготовленности;

– воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков

– обучение основам техники избранного вида спорта;

– развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости силовых и координационных способностей).

– привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей обучающихся к занятиям легкой атлетикой;

– воспитание черт спортивного характера.

Особенностью Программы является возможность привлечь к систематическим занятиям обучающихся с различным уровнем физического развития и на любом году обучения. Это обусловлено простотой, разнообразием упражнений и общедоступностью занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Новизна программы и педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате обучающихся, которые по своему физическому развитию и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» не могут быть зачислены в основные учебные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов.

Формы занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед); культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Режим занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на протяжении учебного года, охватывают 52 недели, т.е. 104 часа: из них 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель самостоятельно по планам тренера в период его отпуска.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия - 1 час.

Общее количество в неделю – 2 часа.

Минимальный количественный состав группы 2 человека. Максимальный – 15 чел.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы по теоретической, общефизической и специальной физической подготовке.

Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по модулям обучения; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, содержание работы с обучающимися; предусматривает воспитание интереса обучающихся к спорту и приобщение их к виду спорта «легкая атлетика»; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики легкой атлетики.

Программа включает проведение практических и теоретических занятий.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные и спортивные игры.

Для спортивно-оздоровительного этапа подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Критерии оценки деятельности спортивно – оздоровительных групп

- Стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
- Умение соблюдать правил техники безопасности при занятиях по стрельбе из лука.

Результатом образовательной деятельности спортивно-оздоровительного этапа по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по стрельбе из лука;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- развитие физических качеств;
- приобретение определенных положительных морально-волевых, нравственных качеств.

К концу учебного года обучающиеся

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают основные средства ОФП;
- осваивают основные технические действия;
- повышают уровень функциональной подготовки.

I. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочные занятия проводятся на протяжении учебного года, охватывают 52 недели, т.е. 104 часа: из них 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель самостоятельно по планам тренера в период его отпуска.

1.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (СОГ)

№	Разделы подготовки	Часы
1	Теоретическая подготовка	6
2	Физическая подготовка в т.ч.:	95
	Общефизическая подготовка (ОФП)	50
	Специальная физическая подготовка (СФП)	45
3	Соревнования и контрольные испытания	2
4	Медицинское обследование	1
Общее количество часов		**104**

1.2. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (СОГ)

содержание занятий	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретическая подготовка	**6**	1	1		1		1	1			1		
2. Физическая подготовка в т.ч.:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	**50**	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка (СФП)	**45**	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3. Соревнования и контрольные испытания	**2**		1						1				
4. Медицинское обследование	**1**									1			
ВСЕГО ЧАСОВ:	**104**	**9**	**9**	**8**	**9**	**8**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**8**	**8**

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки обучающихся: теоретическая, физическая (общефизическая и специальная), соревнования и контрольные испытания, медицинское обследование.

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. Краткий обзор развития легкой атлетики.

Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов.

Тема 3. Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основные меры безопасности и правила поведения в манеже Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях легкой атлетикой.

Тема 4. Личная и общественная гигиена

Личная гигиена обучающихся, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий легкой атлетикой на организм обучающихся. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях. Режим для обучающихся спортом. Режим питания юных легкоатлетов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология в легкой атлетике.

Краткая характеристика техники выполнения различных упражнений в легкой атлетике. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

2.2.1. Общефизическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления обучающихся, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий легкой атлетикой.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств обучающихся и обогащающей арсенал их двигательных навыков. Хотя общая физическая подготовка имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

1) Строевые упражнения.

Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.

2) Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловищем. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.

- Упражнения в парах. Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения с набивными мячами.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову за спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика.

- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, и др.), «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание мяча.

- Упражнения на развитие выносливости: Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м. Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

3) Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

- Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. - Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

4) Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- Игры с мячом на развитие внимания, ловкости, координации: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5) Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

- Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, забрасывая голени назад.

- Ходьба и бег скрестными и приставными шагами с изменением направления и темпа ритма.

-Ходьба и бег по пересеченной местности.

-Ускорения до 30 м.

- Старты из различных исходных положений.

- Прыжковые упражнения.

6) Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

Игровой метод – это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств обучающихся, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого легкоатлету в процессе тренировок и соревнований.

Основная задача подвижных игр – укреплять здоровье обучающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела. Значение подвижных игр в воспитании психофизических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

При применении подвижных игр учебный процесс становится более интенсивным, способствуют оживлению учебно-тренировочного процесса. Игра может выступать, как средство физической и технической подготовки видов легкой атлетики, и как метод, помогающий решить ряд вспомогательных задач, в том числе связанных с активизацией выполнения упражнений, внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся.

В игровой деятельности обучающихся объективно сочетаются два очень важных фактора:

с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать;

с другой стороны, получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Следовательно, подвижные игры – действенное средство разностороннего развития.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения - это гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта,

подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее больший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных н

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течении всего годичного цикла подготовки обучающихся, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для обучающихся всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в выполнении различных упражнений. Общеразвивающая программа по лёгкой атлетике требует необходимости включения в занятия по ОФП бег, плавание, лыжи, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Разнообразные виды спортивной активности обеспечивают необходимую двигательную активность, положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервно-психического напряжения, комплексное воздействие на различные системы организма стрелков. Как правило такие формы двигательной активности используются при групповой форме проведения занятий.

Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка обучающихся к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку инвентаря);
- разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия, способствующие созданию у обучающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебного материала дается домашнее задание, затем обучающиеся приступают к уборке помещения, инвентаря.

2.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специальных физических качеств, характерных для легкой атлетики. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой легкой атлетики. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественное формирование специализированных умений и навыков. Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей обучающегося, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед обучающимися.

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально подготовительные упражнения.

К основным относятся непосредственно сама легкая атлетика. Специально подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к легкой атлетике и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных упражнений, так и тренировочных заданий в целом, выполняемые с резиновым жгутом, и с помощью тренажерных устройств в различных специально моделируемых соревновательных условиях.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированных умений и навыков в технике и тактике легкой атлетики. Их проведение планируется в течение всего годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы обучающихся, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или инструментальные методики, проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне. Обязательными условиями контрольных занятий являются: предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом обучающимся.

Самостоятельные занятия (самоподготовка) могут проходить как в домашних условиях, так и в манеже, на стадионе, в парке и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность обучающихся, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль.

Самостоятельная подготовка выполняется в праздничные дни, каникулярный период и в период отпуска тренера.

Специальная физическая подготовка (СФП) в метании молота по лёгкой атлетике направлена на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, а также гибкости и координации.

Для достижения результатов в метании молота атлету необходимо преодолевать воздействие огромной центробежной силы**.** Чем быстрее и шире вращения и повороты с тяжёлым снарядом, тем больше усилий требуется развивать многим мышцам всего тела.

Некоторые упражнения, которые могут помочь в СФП:

Для развития скоростно-силовых качеств.

1) Прыжки в длину, тройной и в высоту с места.

Для развития динамической силы.

1) Бросок ядра через голову назад,
2) рывок штанги, подъём на грудь,
3) приседание со штангой на плечах,
4) жим лёжа.

Для оценки статической силы.

Измерение силы отдельных мышечных групп при помощи кистевой динамометрии.

Также для метательниц молота большое значение имеют результаты бега на 30 и 10 метров с хода, прыжков в длину и тройного прыжка с места как показателей уровня скоростно-силовых качеств.

2.2.3. Программный материал

Теоретические знания

Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Простейшие упражнения на освоение техники. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике. Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка

Закрепление навыка правильной осанки. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта.

Прыжки

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с шага, с трёх, пяти, семи, с разбега.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м. Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м. Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м). Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые качества

Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см. Прыжки в длину с места и разбега. Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 10-30 м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м. Броски набивных мячей массой 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Сила

Основной задачей силовой подготовки в спортивно-оздоровительных группах является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.). Типичными средствами развития силы в 7-9 лет являются: общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания.

Ловкость

Именно в младшем школьном возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Школьники младшего возраста очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движении. В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество. Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. Прыжки через скакалку; Метания мячей правой и левой рукой. Бег и прыжки из различных исходных положений. Упражнения на равновесия.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения

Упражнения на развитие гибкости

Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами. Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» со скакалкой, гимнастической палкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации

Произвольное преодоление простых препятствий. Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию. Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа. Жонглирование малыми предметами. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками. Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки

Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы. Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Упражнения для развития силовых способностей

Динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги. Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием

Упражнения для мышц шеи

Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; то же, но руки за головой, с преодолением сопротивления рук; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад);

Упражнения для рук и плечевого пояса

Сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах; круговые движения и махи руками в различных направлениях; рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища; переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

Упражнения для мышц спины

Наклоны и повороты туловища вперед и назад в и. п. стоя; поднимание и опускание туловища в и. п. лежа на животе; поднимания и махи ногами назад в и. п. лежа на животе; то же с одновременным симметричным или асимметричным подниманием рук; удержание поднятых рук и ног в и. п. лежа на животе.

Упражнения для мышц брюшного пресса (передняя поверхность туловища)

Подъём туловища из и. п. лежа на спине; поднимания, махи, круговые движения («велосипед») в и. п. упор сидя или лежа на спине; одновременные движения руками и ногами в и. п. упор сидя или лежа на спине.

Упражнения для мышц боковой поверхности туловища

Подъём, махи ногами из и. п. лежа на боку; пружинящие наклоны туловища в сторону из и. п стоя; поднимания – опускания таза из и. п. лежа на боку.

Упражнения для стоп и голени

Подъём на носки, полуприсед, ходьба на носках, прыжки и подскоки на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок; упражнения для бедер и голени: приседания, выпады в различных направлениях, ходьба в полуприседе и приседе, бег на месте с высоким подниманием бедра и др.; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: круговые движения тазом стоя, глубокие наклоны вперед с захватом голени, полушпагат, шпагат, глубокие пружинящие выпады, махи ногами с большой амплитудой.

Упражнения на расслабление

Эти упражнения обязательно присутствуют в комплексе ОРУ, выполняя функцию восстановления дыхания и снятия излишнего напряжения мышц. Это, например, свободные дугообразные движения руками в сочетании с подниманием на носки, полуприседом, полунаклоном; встряхивания кистями, предплечьями, плечами, опускание расслабленных рук вниз с акцентом на выдох и расслабление верхней части туловища и рук, размахивания расслабленными руками и встряхивания ног в различных и. п.

2.3. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

1) Плановое медицинское обследование (1 раз в год).

2) Медицинское обследование перед соревнованиями.

3) Педагогический контроль в процессе занятий

4) Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, спортивной формой, инвентарем.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск здоровых обучающихся к тренировкам и соревнованиям.

В начале учебного года каждый обучающийся спортивно-оздоровительной группы должен принести медицинскую справку о состоянии его здоровья из поликлиники по месту жительства.

Обучающийся, принимающий участие в соревнованиях, должен пройти углубленное медицинское обследование (УМО) в БУЗ ОО «Орловский областной врачебно-физкультурный диспансер» (за 1 месяц до соревнований). Углубленное медицинское обследование, проводимое в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оценивает состояние здоровья, физическое развитие, уровень функциональных и резервных возможностей; дает рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

2.4. СОРЕВНОВАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым. Соревновательный метод предусматривает использование игр с конкретно надавленными заданиями.

Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода обучающегося на этап спортивной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 х 10 м	Челночный бег 3 х 10 м
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг	Бросок набивного мяча 1 кг
	Подъем туловища из положения лежа	Подъем туловища из положения лежа

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена:

- на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством;
- на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие;
- на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя и родителей. На протяжении всей работы они формируют у обучающихся чувство патриотизма и такие нравственные качества, как как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными воспитательными средствами являются: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

«Спортивная этика и благородство» - октябрь.

«Биографии сильнейших легкоатлетов мира, России» - ноябрь.

«Значение Олимпийских игр и их история» - январь.

«Выдающиеся советские и российские спортсмены» - март.

Требования к обучающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах в СШ.

III. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Перечень информационного обеспечения программы.

1. Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990.
2. Подружись с «королевой спорта». - М., 1987.
3. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт,
4. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.:
5. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990.

2. Список рекомендуемой литературы для педагогов

7. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977.
8. Физические возможности детей и подростков/ – К.: Здоровье, 1981.
9. Губа В., Вольф М., Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998.
10. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
11. Молодому коллеге. – М.: ФиС, 1988.
12. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.
13. Прокопенко В.И., Ковалевский А.К. Подвижные игры для учащихся начальной школы: Учебное пособие. – Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2003.
14. Настольная книга тренера: Наука побеждать-М.: Астрель»: АСТ», 2002.

3. Список литературы используемой при составлении программы:

15. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978.
16. Обучение двигательным действиям. - М., 1985.
17. Тренерам юных легкоатлетов. – М., 2000.
18. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М., 2000.
19. Физическая культура для школьников - М.: Просвещение, 2002.
20. Основы спортивной тренировки. - Москва 2007.
21. Основы методики физического воспитания школьников. - М.:2002.
22. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста - М.: Педагогика, 2003.
23. Эффективность физических упражнений. Москва – 2007.

24. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 2012
25. Здоровье дарит спорт. – Николаев:2003
26. Физкультурные занятия с детьми 7 - 8 лет: Пособие для педагогов. - М., 2003
27. 1001 упражнение для легкоатлетов. – М.,1995
28. Легкая атлетика для юношества. - М., 2010
29. Легкая атлетика для юношества: Учебное - методическое пособие для тренеров ДЮСШ, С ДЮШОР, УОР. - Москва – Воронеж, 1999

Приложение 1.

Группировка игр по проявлению у занимающихся физических качеств:

Качества, проявляемые в игре	Характеристика игровых действий	Название игр
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием).	«Вышибалы», «Бег раков», Передача мяча в колонне
Быстрота	Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях.	«Салки», «Перемена мест», «Старты с выбыванием», «Вызов номеров», «Встречная эстафета», «Белые медведи».
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера. В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника.	«Собачка», «15 передач», «Тройки», «Регби» по упрошенным правилам с набивным мячом. Хоккей руками», «Ловкие всадники», Вытолкни из круга»,

Приложение 2.

Игры

1. *«Кто дальше».*

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление техники метания набивного мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: набивные мячи (масса мяча 1,2,3, кг в зависимости от возраста и подготовленности).

Место: спортивная площадка.

Содержание: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами. Исходное положение - мяч сзади за спиной, наклоняясь вперед и поднимая руки назад - вверх резко выбросить мяч через голову.

Вариант и. п. бросков:

снизу двумя руками; сверху из-за головы двумя руками; с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в пол-оборота к направлению броска; одной рукой снизу; одной рукой сбоку; одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.

Правила: За лучший результат из каждого и. п. начисляется 1 очко. Выигрывает-набравший большее количество очков из различных и. п.

2. «Кто сильнее».

Задача: развитие силы.

Инвентарь: мел.

Место: спортивный зал, ровная площадка.

Содержание: по два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, оперившись друг другу в предплечья.

Правила: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

Выигрывает то, кто большее количество раз за определённый промежуток времени вытолкнул соперника за линию.

Варианты:

игроки стоят спиной друг к другу, сцепившись руками, полусогнутыми в локтях; игроки сидят спиной друг к другу; игроки занимают положение, в упоре лежа, упираясь друг в друга правым или левым плечом.

3. «Толкай из круга».

Задачи: развитие силы, реакции и координации.

Инвентарь: мел.

Место: спортивный зал, ровная площадка.

Содержание: обозначается круг диаметром 4-5 м. Игроки (чётное кол-во -6-8) произвольно становятся в круг.

Правила: по команде тренера играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступни или другая часть тела игрока коснётся площадки за линией круга, он выбывает из игры. Толкать разрешается только в грудь и плечи. Игрок, оставшийся в круге последним, считается победителем.

Вариант: играющие выталкивают друг друга из круга, находясь в положении приседа.

4. «Бой петухов».

Задачи: развитие силы, координации, равновесия.

Инвентарь: мел.

Место: спортивный зал, ровная площадка.

Содержание: обозначается круг диаметром 4-5 м. Два игрока выходят на середину круга.

Содержание. Варианты: 1) Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т. е. заставить встать на обе ноги).
2) Партнёры становятся правым боком друг к другу и берутся левой рукой за свою левую щиколотку. Каждый игрок старается, толкнув партнёра плечом, вывести его из равновесия и заставить коснуться левой ногой площадки (смена ног).
3) Играющие располагаются лицом друг к другу в положении глубокого приседа, вытянув руки вперёд. Каждый старается, толкнув партнёра в ладони или плечи, вывести из равновесия. Кто первым сядет или встанет, проиграет.
Правила: За каждую победу начисляется очко. Выигрывает-набравший наибольшее количество очков.

5. «Черные и белые».

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты двигательной реакции.
Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (черный темный; белый светлый).
Место: спортивный зал.
Содержание: в игре участвуют две команды: "Черные" и "Белые".
Как только руководитель игры воскликнет: "Черные!" или вброшенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, "черные" становятся преследуемыми и убегают. "Белые" ловцы преследуют "черных", чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: "Белые!" участники меняются ролями.
Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.
Варианты игры:
а) введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе; б) смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади и т. д.
Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявлять, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.
В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

6. «Убегай-Догоняй».

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; закрепление навыка бега по повороту и умения быстро реагировать на сигнал.
Инвентарь: мяч, флажки.
Место: спортивная площадка.
Содержание: две команды "Догоняй" и "Убегай" располагаются в шеренгах в 20—30 шагах одна от другой. Игроки рассчитываются по порядку номеров.
Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага.
В ближний от команды "Убегай" в круг кладут мяч.
Преподаватель называет любой номер.
Игроки разных команд, имеющие этот номер, одновременно выбегают вперед.
Задача игрока из команды "Убегай" — взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды.
Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии.
Правила: проигравший идет в "плен" к другой команде.

Выигрывает команда, которая в итоге взяла в "плен" больше игроков.После того как все игроки будут вызваны по одному разу, команды должны меняться ролями.

7. «Старт с преследованием соперника».

Задача: развитие быстроты бега, умения правильно брать старт и выполнять финишный рывок.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

Содержание: команды располагаются в шеренгах на расстоянии 5 м одна от другой. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади, осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных проводится обратный забег, при этом команды меняются ролями.

Вариант игры: игроки распределяются по четырем шеренгам. Игроки одной команды составляют первую и третью шеренги, второй — вторую и четвертую.

Задача игроков каждой шеренги — коснуться рукой бегущего впереди игрока и не дать бегущему сзади осалить себя.

При обратных перебежках команды меняются ролями

Правила: после каждой перебежки команды подсчитывают количество осаленных игроков.

Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.

Все игроки могут принимать положение низкого либо высокого старта.

По мере освоения участниками игры можно увеличивать как саму дистанцию, так и расстояние между шеренгами.

8. «Вызов номеров».

Задачи: развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.

Варианты задания:

а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди;

б) различные способы передвижения;

в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.

Правила: участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера.

После каждой пробежки начисляются очки: 2 — победителю и 1 — побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков.

Для смены соперника после каждого круга соревнований следует в командах менять порядковые номера.

Эстафеты.