

Министерство образования Самарской области
Отраденское управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «13» июня 2024 г.
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
«13» июня 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«МЕТАНИЕ МЯЧА»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Минкина Галина Александровна,
педагог дополнительного образования

Г. Отрадный, 2024 г.

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
2.	Новизна	4
3.	Актуальность , педагогическая целесообразность	5
4.	Цель и задачи	7
5.	Адресат модульной программы	7
6.	Формы обучения	8
7.	Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности	10
8.	Формы контроля обучающихся	11
9.	Учебно-тематический план	12
10.	Содержание программы	13
11.	Модуль 1. Основы спортивной подготовки	13
12.	Модуль.2. Метание	15
13.	Модуль.3 Юный судья	22
14.	Методическое и материально-техническое обеспечение программы	26
15.	Список используемой литературы	30
16.	Приложение 1.	31
17.	Приложение 2.	35

РАЗДЕЛ № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Метание мяча**» предназначена для учащихся 6-18 лет.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание обучающихся в учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Метание мяча**» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всестороннего развития личности. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся вести здоровый образ жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных легкая атлетика. Такой вид, как метание развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной

мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Метание мяча». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий легкой атлетикой. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Письмом министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Уставом ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области;
- Положением СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

Новизна

Специфика и новизна данной программы заключается в том, что она является подводящей программой для освоения техники метания копья

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики по легкой атлетике или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

В программе используется разноуровневое обучение, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в группах, что дает возможность каждому ребенку овладеть учебным материалом программы на разном уровне, в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает метанию мяча очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа «Метание мяча» может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ (спортивные залы, открытые спортивные площадки и стадион).

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития

воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом.

В данную программу введен региональный компонент. Ряд тем рассматривается на примере истории развития легкой атлетики Самарской области, на примере спортивных достижений Самарских легкоатлетов.

Данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой - заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных метателей. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн. Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

Программа создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию метание мяча является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей.

Цель программы: Формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития метания мяча в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и, правилам поведения во время участия в соревнованиях;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом;
- обучить навыкам метания мяча;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;
- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания: основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;

- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Адресат программы:

В спортивно-оздоровительные группы (СО) по легкой атлетике(метания) зачисляются дети с 6 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку. Для детей младшего возраста предусмотрена игровая деятельность в рамках общефизической подготовки. Для более старшего возраста игровая деятельность заменена упражнениями общей физической подготовки.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Срок реализации данной программы -1 год.

Режим занятий

Программа рассчитана на 36 недель (126 часов).

Количество часов – 3,5 часа в неделю. Режим занятий – 3-4 раза в неделю по 45 минут.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические

технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.) просмотр видеозаписей игр.

Педагогические технологии

Основную долю Программы составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются **методы:**

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий:

- индивидуальной тактической подготовленности;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

- наличие положительной динамики при выполнении тестов,
- выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Предполагается, что результаты программы будут транслироваться с помощью открытых уроков, мастер-классов, выставок-презентаций.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической и технической подготовленности детей от 6 до 18 лет. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

- Развитие метания мяча в России, Самарской области и городе;
- Правила техники безопасности;
- Терминологию в метании.
- Уметь правильно выполнять базовые броски мяча .
- Организация и проведение соревнований.

Должны уметь:

- Выполнять передачу, прием набивного мяча;
- Анализировать и оценивать ситуацию в секторе;
- Судить соревнования по метанию мяча.

Должны приобрести навыки:

- Владеть техникой метания мяча из-за головы одной рукой и двумя руками;
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)ситуациях и условиях; -проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
Метапредметные Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например, выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способарешения; -адекватно воспринимать оценку тренера; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке. -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
Метапредметные Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения; -понимает моральные ценности физической культуры и спорта;
Метапредметные Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении; -уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> -знать: -терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия наорганизм; -уметь: -выполнять дыхательные упражнения; -измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела); -владеть: -техникой выполнения бросковых элементов; -техникой безопасности на занятиях

Основными показателями выполнения программных требований являются: динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся.

Формы контроля обучающихся.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ВФСК «ГТО».

Итоговый контроль – сдача нормативов по ВФСК «ГТО». Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

Учебно-тематический план

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Модуль 1 «Основы спортивной подготовки»	12	4	8	Беседа, опрос, практическое занятие
1.1.	Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма	1	1		
1.2.	Основы спортивной разминки	2	1	1	
1.3.	Упражнения для развития прыгучести	5	1	4	
1.4	Упражнения для метания и толкания набивного мяча	4	1	3	
2	Модуль 2 «Метание»	76	4	72	Беседа, Наблюдение игры,
2.1.	Теоретическая подготовка	2	2		

2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	тестирование, соревнования
2.3.	Основы технической и тактической подготовки	46	1	45	
2.4.	Учебно-тренировочная игра	8		8	
3	Модуль 3 « Юный судья»	38	7	31	Беседа, Соревнование, Тестирование
3.1.	Теоретическая подготовка	1	1		
3.2.	Организация и проведение соревнований	16	1	15	
3.3.	Обучение технике толкания ядра	16	1	15	
3.4.	Судейство соревнований	6		5	
	Итого	126	15	111	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Основы спортивной подготовки

Цель: гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта метанию мяча

Задачи:

Воспитательные:

- формировать моральные и волевые качества;
- сформировать коммуникативные умения обучающихся;
- сформировать уважительное отношение к сверстникам и старшим.

Развивающие:

- развивать спортивные способности;
- развивать спортивную активность обучающихся (участие в соревнованиях разного уровня);

Обучающие:

- формировать у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- формировать у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- историю развития легкой атлетики (метания мяча) в России, Самарской области и городе;
- правила метания.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие: силы, быстроты, ловкости, гибкости,

выносливости.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самоконтроля и самоподготовки

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика
1	Модуль « Основы спортивной подготовки»	12	4	8
1.1.	Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма	1	1	
1.2.	Основы спортивной разминки	2	1	1
1.3.	Упражнения для развития прыгучести	5	1	4
1.4	Упражнения с набивным мячом	4	1	3
	Итого:		12	

Раздел 1 Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.

1.1. *Теория: Вводное занятие.*

Год рождения легкой атлетики. Родина легкой атлетики. Первые шаги легкоатлетов в Мире и в нашей стране, Самарской области. Развитие легкой атлетики среди школьников.

История и пути развития современного метания. Задачи спортивной секции по метанию. Техника безопасности по время занятий.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий; правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по метанию мяча, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно- тренировочных занятий и в период проведения соревнований по метанию мяча.

Раздел 1.2. Основы спортивной разминки

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки

Практика: Организация и проведение разминки перед занятием, перед

соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

Раздел 1.3. Упражнения для развития прыгучести

Теория: Требования к выполнению упражнений. Особенности при выполнении.

Практика: Приседание и резкие выпрямление ног со взмахом рук вверх. Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо и влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами

Раздел 1.4. Упражнения с набивным мячом

Теория: Требования к выполнению упражнений.

Практика:

- Метание мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания. И.п.- стать лицом по направлению метания, левая нога (при метании правой рукой) впереди на всей ступне, правая сзади на носке, правая рука впереди, мяч на уровне головы. Из этого положения перенести вес тела на правую ногу (правую ногу на всю ступню), одновременно отвести правую руку назад за голову и слегка отклонить туловище назад (замах). Затем, перенося вес тела на левую ногу, выпрямиться и резким движением руки вперед-вверх (под углом около 45 градусов) бросить мяч. (Чтобы сохранить устойчивое положение, ноги слегка сгибаются, а туловище наклоняется вперед – влево)

- Метание мяча с места по горизонтальной мишени. И.п.- стать левым боком (при метании правой рукой) по направлению метания, ноги на ширине плеч, левая нога на носке (в сторону метания), правая рука с мячом сверху, смотреть на мишень, Находящуюся в 3-4 м. Из этого положения перенести вес тела на левую ногу (правую на носок), туловище повернуть влево, по направлению метания, правую руку слегка согнуть (замах). Затем в темпе, энергичным движением бросить мяч в цель.

Модуль 2 «Метание»

Цель: сформировать хорошие тактические навыки в метании мяча

Задачи:

Воспитательные

-способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

-воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Развивающие

-развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

-развивать двигательные способности посредством метания мяча.

Обучающие

-ознакомить с методами правильно регулировать свою физическую нагрузку;

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

-значение утренней гимнастики и правило ее проведения;

-правила соревнований метанию мяча.

Обучающийся должен уметь:

-выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

-выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу. Обучающийся должен приобрести навык: выполнения возрастных нормативов.

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика
2	Модуль «Метание»	76	4	72
2.1.	Теоретическая подготовка	2	2	
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19
2.3.	Основы технической и тактической подготовки	46	1	45
2.4.	Учебно-тренировочная игра	8		8
	Итого:	76		

Раздел 2.1. Теоретическая подготовка.

Теория : Развитие легкой атлетики (Метания мяча). История зарождения и развития метания мяча как вида спорта. Метание мяча в России. Советские и российские л на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История легкой атлетики в регионе и в городе. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном.

Раздел 2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма

человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся.

Практика:

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами.

Акробатические упражнения:

группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт,

стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двухногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 мин. Спортивные игры на время: баскетбол.

ВИДЫ МЕТАНИЯ

В дошкольном возрасте обучают метанию предметов **на дальность и в цель с места**. Обычно первое предшествует второму.

В метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

При **метании в цель** ребенок сосредоточивает свое внимание на попадании в указанный предмет. Выполнение этого движения требует концентрации внимания, сосредоточенности, целенаправленности, волевого усилия.

Ребенка обучают **разнообразным СПОСОБАМ МЕТАНИЯ на дальность и в цель**: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку.

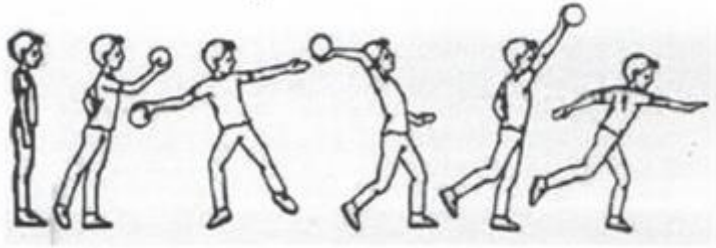
Метание из-за головы. Ребенок стоит лицом в сторону броска, правая нога сзади на носке; если метание выполняется правой рукой, то мяч держится пальцами так, чтобы он не соприкасался с ладонью. Кисть с мячом находится в согнутой в локтевом суставе руке на уровне лица. Вначале надо перенести тяжесть тела на правую ногу, отклонившись назад по возможности больше; одновременно руку с мячом кратчайшим путем отнести назад за голову. Правая нога в этом положении будет несколько согнута в коленном суставе, левая — прямая, в упоре на пятку.

При броске, разгибая правую ногу в коленном суставе, перенести центр тяжести (а не массу) вперед на левую ногу. При этом ребенок, прогнувшись в пояснице, переходит в положение «натянутого лука». Не задерживаясь в таком положении, он начинает выносить руку вперед для броска. Движение руки должно быть хлещущим, напоминать удар кнутом. Сначала вперед выдвигается плечо, потом предплечье, затем кисть с мячом.

Техника **метания из-за спины** через плечо правой рукой следующая: исходное положение — правая нога отставляется назад, немного шире плеч; туловище слегка повернуто в сторону

бросающей руки; правая рука полусогнута в локте, находится перед грудью; левая рука — вдоль туловища. При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад. Тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад.

При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди. Правая нога приставляется к левой. Метание левой рукой проводится по такой же схеме.



Метание из-за спины через плечо

Метание прямой рукой сверху — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом (мешочком или мячом) — вдоль туловища. При замахе правая рука идет вверх— назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывает предмет (см. рис. 2).



Метание прямой рукой сверху

Метание прямой рукой снизу — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отведена вниз-назад, бросок выполняется движением руки вперед— вверх.



Метание прямой рукой снизу

Метание прямой рукой сбоку — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с предметом вдоль тела. Во время замаха туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево— вперед, а правая рука переносится вперед и кистью выбрасывает предмет.



Метание прямой рукой сбоку

Наряду с метанием вышеуказанными способами, которые проводятся с места, ребенка старшего возраста обучают метанию с четырех шагов и с разбега.

Метание с четырех шагов подготавливает детей к освоению метания с разбега. При метании предмета правой рукой первые два шага — обычные, третий — скрестный. Правая нога разворачивается носком вправо и ставится впереди, перпендикулярно направлению метания. При выполнении третьего шага правая рука с предметом отводится назад. Четвертый шаг — выпад вперед левой ногой, масса тела остается на правой ноге, корпус отведен и повернут вправо, рука до отказа отведена назад — производится бросок.

Метание с разбега: ускоряющийся разбег заканчивается скрестным шагом правой ноги и выпадом левой, т. е. исходным положением для метания. Разбег, скрестный шаг, выпад и бросок производятся одновременно. При метании с разбега дальность броска у детей увеличивается на 2—2,5 м.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

Бег по наклонной плоскости. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10- 15 см. Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

- бег с остановками и изменением направления;
 - челночный бег на 5 и 10 м;
 - то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом отягощением.
 - Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» ит.д.
- Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;

- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.(выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски мяча в парах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой
- упражнения с резиновыми амортизаторами;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении метания из-за головы:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в парах;
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;

Раздел. 2.3. Основы технической и тактической подготовки

Теория: Основы технической и тактической подготовки

Практика:

Техническая подготовка.

Метание мяча с места

Этот способ представляет собой перемещение только руки спортсмена со снарядом для метания. Выполняется движение руки над плечом из-за головы.

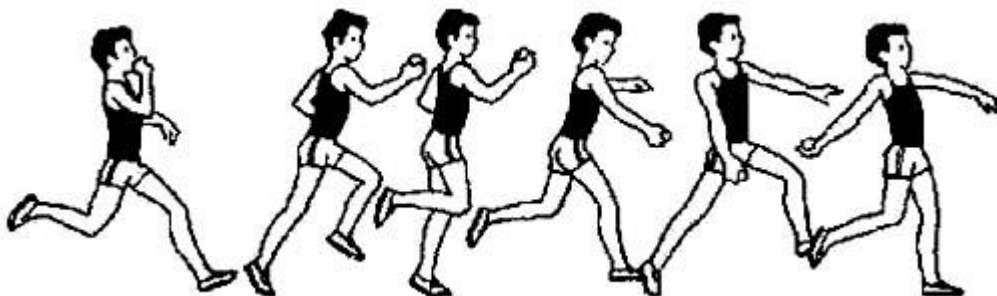


Техника броска с места такова:

- Спортсмен выходит на исходную позицию.
- Левую ногу он ставит перед собой на полную стопу, а правую оставляет позади и слегка сгибает ее в колене. Вес при этом приходится на левую.
- Рука, удерживающая мяч, сгибается в локте и занимает положение на уровне головы. Другая рука прямая и прилегает к корпусу.
- Атлет выполняет перенос массы тела с левой ноги на правую. Корпус при этом поворачивается вправо и слегка наклоняется, рука с мячом оказывается сзади.
- Метаящая рука поднимается ладонью вверх, левая поднимается до плеча и отводится немного в сторону. Спортсмен смотрит в направлении движения снаряда.
- Правая нога резко разгибается, вес переносится на левую, при этом обе ноги становятся прямыми, а тело метателя словно натягивается в струну. Локоть метящей руки находится возле головы и направлен по направлению полета мяча.
- Атлет выполняет бросок перед собой под углом. Чтобы не заступить за контрольную линию, он сгибает левую ногу, корпус поворачивает влево, левую руку направляет назад и перескакивает с одной ноги на другую.

Бросок с разбега

Разбег осуществляется на дорожке протяженностью 20 м. Предполагается, что всего спортсмен должен сделать 12 шагов: 8 предварительных и 5 заключительных. Но в действительности все зависит от конкретного спортсмена, уровня его подготовки.



Чтобы правильно выполнить метание мяча с разбега, следует:

- Удерживать мяч в руке на уровне груди.
- С правой ноги начать движение, набирая скорость.
- На заключительных шагах повернуть верхний отдел корпуса вправо. Опустить или поднять руку со снарядом к плечам и немного отвести назад.
- Двигаться скрестным шагом, в результате чего корпус напрягается.
- Выполнить упор на левую ногу, правую выпрямить.
- Произвести резкий бросок вперед под углом примерно 45 градусов.
- Чтобы избежать заступа за линию, выполнить перескок с левой ноги на правую.

Разбег

Необходимо выполнять равномерно, постепенно ускоряясь, пружинистыми шагами. Корпус при этом нельзя наклонять вперед и обязательно следует контролировать положение толчковой конечности. Всю дистанцию нужно разделить на 2 одинаковых отрезка. На первом идет набор скорости, а на втором — подготовка к броску. Метание мяча предполагает наличие отличной координации движений. Стараясь не потерять набранного ускорения, нужно отвести руку назад для броска. Иногда для того, чтобы участникам состязаний было легче ориентироваться, на дорожке делают отметку, где нужно начать отводить руку.

Скрестный шаг

Несмотря на то, что дальность броска напрямую связана со скоростью при разбеге, перенапрягаться не стоит. В противном случае может не хватить сил непосредственно на метание мяча. Самое большое значение имеет предпоследний шаг, который называют скрестным. При его выполнении энергия передается от ног атлета метаемой руке и далее снаряду. Также он необходим для придания правильного положения конечностям. Двигаясь скрестным шагом, атлет должен выполнить упор на открытую наружу стопу и подготовить руку к броску. Именно такое положение ноги сделает метание результативным. Корпус должен быть

повернут левым боком по направлению движения мяча, метаящая рука — прямая и находится сзади, а другая — согнута и расположена на уровне груди.

Раздел 2.4. Учебно-тренировочная игра

Практика: Подвижные игры

Модуль3 «Юный судья»

Цель: формирование у учащихся компетенций судей спортивных соревнований по легкой атлетике.

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать у обучающихся умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Развивающие

- развивать общую физическую подготовленность обучающихся;
- совершенствовать навыки в метании;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширяя функциональные возможности организма.

Обучающие

- закрепить у обучающихся умения владение техничскими броска мяча различными способами;
- познакомить с приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ознакомить с методами регулирования психического состояния.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Обучающийся должен уметь:

- совершенствовать специальную физическую подготовку: скоростную, прыжковую, силовую.
- выполнять упражнения на развитие: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

Обучающийся должен приобрести навык:

- судейство соревнований по легкой атлетике.

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика
3	Модуль 3 « Юный судья»	38	7	31
3.1.	Теоретическая подготовка	1	1	
3.2.	Организация и проведение соревнований	16	1	15
3.3.	Обучение технике толкания ядра	16	1	15
3.4.	Судейство соревнований	6		5
	Итого:	22		

Раздел 3.1. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития Метания меча, метания копья и толкания ядра. Развитие метания в регионе и в городе Отрадном.

Практика: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 3.2. Организация и проведение соревнований

Теория: Особенности организации и проведения соревнований. Оформление протокола. Основы судейства.

Практика:

Анализ положения о соревнованиях по метанию мяча. Ведение протокола соревнований и участие судейства в поле.

Раздел 3.3. Обучение технике толкания ядра

Теория: Основы технической и тактической подготовки

Практика:

Упражнения с мячами.

- 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 трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны соодноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты. Бег на средние и длинные дистанции.

Раздел 3.4. Судейство соревнований

Теория: Виды судейства (старший судья, измерители и секретарь). Методика судейства.

Практика:

Просмотр видеозаписей для наглядного примера квалифицированного судейства. Приобретение необходимых навыков судейства на внутришкольных соревнованиях с целью закрепления теоретических знаний.

Методическое обеспечение программы

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по

отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал, достаточное освещение, вентиляция
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастическая скамья, скакалки.

Критерии оценивания

Для оценки реализации Программы предусмотрены комплексы контрольных упражнений и тестов, позволяющих оценить достигнутый уровень обучающихся. Юные метатели выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии со своей степенью. Для положительной оценки метателей достаточно выполнить предложенные нормативы в соответствии с бронзовым знаком.

6-7 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	8,3	8,8
2	Шестиминутный бег (м)	800	700
3	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	145
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	1
5	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	85	77

8-9 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	7,1	7,3
2	Челночный бег 3x10 (с)	10,5	10,8
3	Бег на 1000 м.	6,20	6,40
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	-
5	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	6	4
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	4
7	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	108	103

10-11 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,3	6,5
2	Челночный бег 3x10 (с)	9,7	10,1
3	Бег на 1000 м.	6,20	6,40
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	-
5	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	8	7
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5
7	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	128	118

12-13 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 60 м (с)	11,1	11,5
2	Челночный бег 3x10 (с)	9,2	9,6
3	Бег на 1500 м.	8,50	9,10
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	-
5	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	10	8
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	6
7	Наклон вперед из положения стоя на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)	+3	+4
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	147	132

14-15 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)

1	Бег на 60 м (с)	9,7	10,8
2	Челночный бег 3x10 (с)	8,2	9,1
3	Бег на 2000 м.	10,10	12,40
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	-
5	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	12	9
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	19	7
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+5
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	167	148

16-17 лет			
№	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 60 м (с)	9,0	10,7
2	Челночный бег 3x10 (с)	8,2	9,1
3	Бег на 2000 м.	15,20	12,40
4	Бег на 3000 м.		
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	-
5	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	-	10
6	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	19	7
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	192	157

Список используемой литературы

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.
 2. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.:, Издательский центр «Академия», 2003.
 3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. -М.:Терра-спорт, 2000.
 4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М.:, 2003.
 5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
 6. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия- PRESS, 2006.
 7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М.:, 2006.
 8. Спортивные игры/под ред. Железняк Ю.Д. - 2006.
 9. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
 10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
 11. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.:, Терра-Спорт, 2006.
 12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М.:, 2004г.
 13. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
- для учащихся:**
1. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 2007.
 2. Спортивные игры/под ред. Железняк Ю.Д. - 2006.
 3. Барзилевич Е.Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни. Москва, МЭИ, 2000.
 4. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Феникс, 2008

Приложение 1.

Модуль « Основы спортивной подготовки»			12			
1		Введение в образовательную программу	2	групповая	Опрос.	Спортивный зал
2		Предупреждение спортивного травматизма	2			
3		Основы спортивной разминки	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
4		Упражнения для развития прыгучести	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
5-6		Упражнения для приема и передачи мяча	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
Модуль «Метание»			76			Комплексный
7		История развития игры Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
8-9		Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Стойка игрока.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
10-11		ОФП Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
112-13		ОФП ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
14		ОФП остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
15-16		Перемещение игроков при подаче и приёме мяча	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал

17		Упражнение «Полоса препятствий»	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
18-20		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
21-22		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи мяча после перемещения	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
23-24		ОФП.СФП. Техника верхней передачи мяча в движении в парах, тройках	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
25		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча на месте	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
26		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча в движении	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
27-28		Упражнения на взаимодействия игроков при приеме подачи и защитных действий при нападающем ударе	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
29-30		Упражнения на увеличение прыжка . Блокирование в зоне 3, 4	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
31-32		Упражнения на развитие силы. Техника верхней прямой подачи мяча	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
33-34		Упражнения на увеличение прыжка. Техника нападающего удара	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
35-36		Упражнения на развитие быстроты реакции. Подвижные игры	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
37-38		Групповые тактические действия метателей. Учебная игра	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
39-40		ОФП. СФП. Учебная игра	4	групповая	тестирование	Спортивный зал

41-42		Соревнование между школьными командами	4	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
	Модуль «Юный судья».		22			
43		Инструктаж по технике безопасности. История развития Метания мяча.	1	групповая	Комплексный	Спортивный зал
43		Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья.	1	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
44		СФП Акробатические упражнения. Кувырки,перекаты. Упражнения с мячами. Упражнения для перехода пас – удар.	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
45		Упражнения с мячами движения.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
46-52		Упражнения для метания мяча: - Бросок из-за головы - Толкание набивного мяча правой и левой рукой - Бросок мяча с низу - Броски мяча с поворотом	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
53-54		Организация и проведение соревнований	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
55-57		Правила игры.Судейская Жестикуляция	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
58-59		Правила игры.Судейская Жестикуляция	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
60-63		Судейство соревнований	4	групповая	Соревнование	Спортивный зал

Приложение 2.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегутк противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Обучающиеся строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м. против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Обучающиеся игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в

другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Обучающиеся становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Обучающиеся распределяются на две команды «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит педагог. Он называет первый день недели: понедельник. Обучающиеся один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают обучающиеся, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Обучающиеся строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Игроки из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Обучающиеся строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища.

Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

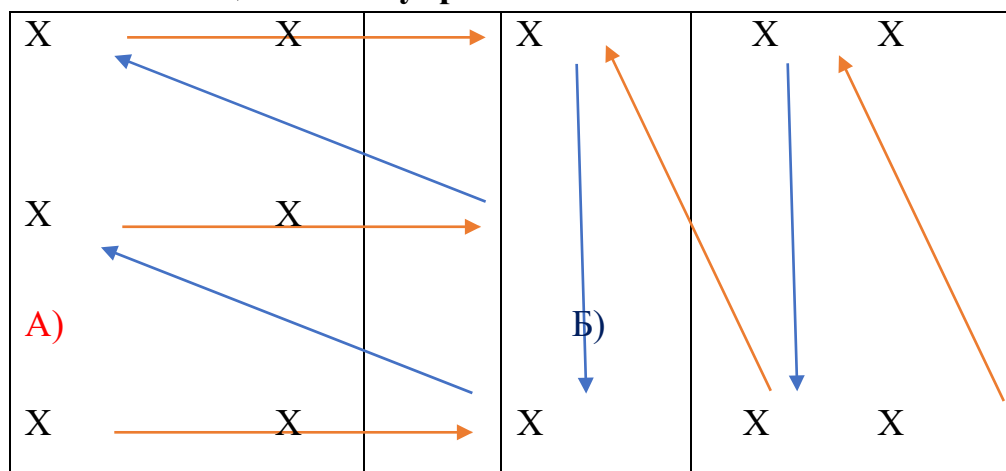
«Вращение обручей». Обучающиеся располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу педагога они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, обучающиеся выполняют задание по очереди.

«На новое место». Обучающиеся строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а трети возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку», «Футбол», «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Схемы специальных упражнений:

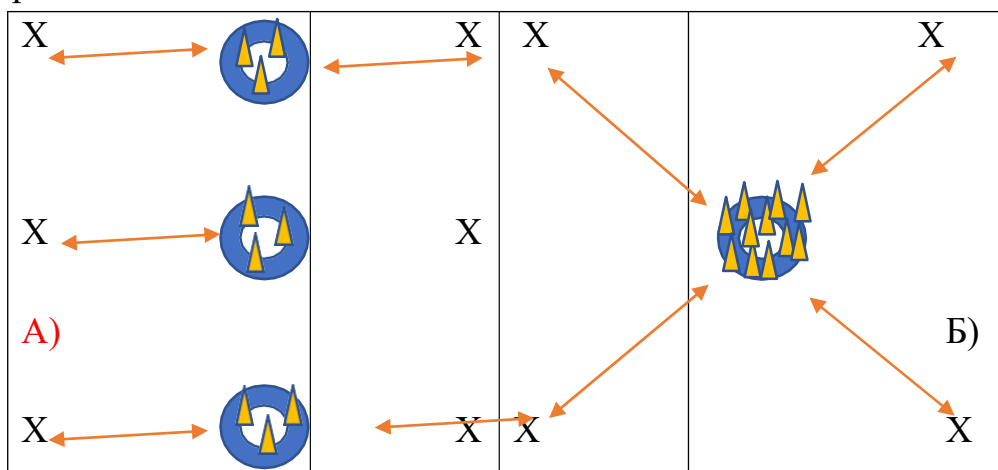


Вариант А). Из зоны 1 ускорение в зону 2 лицом вперед; из зоны 2 перемещение спиной вперед к лицевой линии зоны 6, коснуться двумя руками линии; из зоны 6 в зону 3 ускорение вперед в зону 3; из зоны 3 -перемещение спиной вперед в зону 5, коснуться двумя руками лицевой линии; из зоны 5 ускорение лицом вперед в зону 4. Далее семенящим бегом в зону 1 противоположной стороны площадки.

Вариант Б). Из зоны 1 перемещение левым боком приставными шагами в зону 5, коснуться боковой линии двумя руками; из зоны 5 перемещение правым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться точки пересечения руками; перемещение вдоль 3-х метровой линии

левым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться руками точки пересечения; перемещения правым боком приставными шагами в зону 2, из зоны 2 в зону 4 перемещения левым боком приставными шагами. Далее на семенящим бегом на исходную точку площадка А, зона 1.

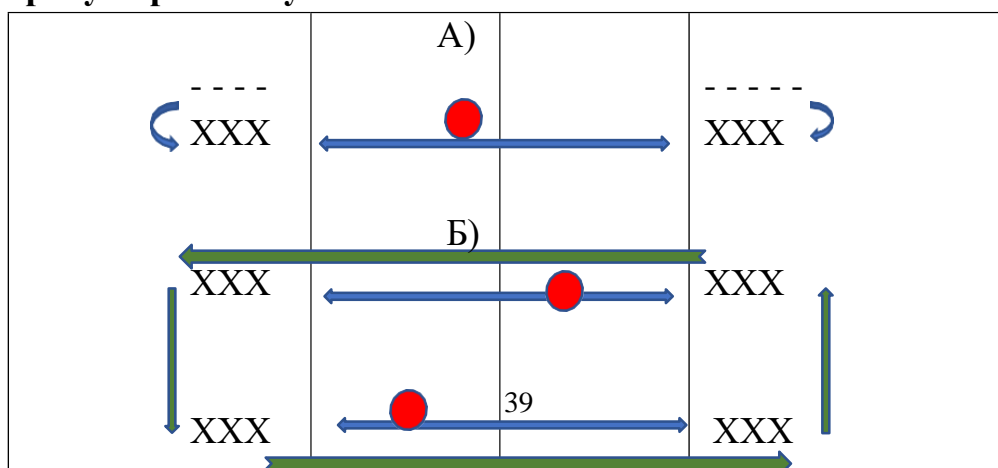
Перемещения могут быть выполняться в высокой, средней и низкой стойке, с имитацией приема мяча снизу, передачи мяча сверху, с остановками прыжками, поворотами на 360°, с падением на правое, левое бедро, с перекатом через правое левое плечо.



Вариант А) на середину отрезков между 5 и 4; 6 и 3, 1 и 2 зонами укладываются обручи. В каждом обруче по 3 волейбольных мяча (кегли, кубики, воланы, малые мячи для тенниса). Лицом к друг другу становятся игроки. По команде педагога, обучающиеся бегут к обручу, берут один предмет и возвращаются на место и так далее. Кто последний возьмет предмет тот выиграл. Затем следующая шестерка. Повторять не более 2-3 раз.

Вариант Б). в зонах 1, 2, 4, 5 становятся игроки; в зону 6 на одинаковое расстояние от всех игроков в зоне 6 лежит обруч. В обруч устанавливаются предметы 13 штук (мячи волейбольные, теннисные, кегли, кубики). По команде педагога, игроки бегут к обручу берут один предмет и несут в свой угол (зону) и так далее, пока не возьмут последний. Кто взял последний тот победил. Затем происходит смена игроков.

Навстречу через сетку.



Вариант А) с каждой стороны может находиться от 3 до 5 человек. По команде педагога выполняются задания (броски мяча, передачи мяча сверху, передачи снизу) через сетку. Вариант А. игроки после передачи становятся в конец своей колонны; вариант А1, после передачи, игрок перебегает в конец колонны противоположной стороны. Можно играть на счет, команда, потерявшая мяч, получает очко. Расстояние между колоннами зависит от уровня подготовки обучающихся.

Вариант Б) упражнение тоже самое, что и вариант А, только после передачи, игрок перебегает на противоположную сторону в конец колонны и далее по кругу.

Вариант Б1. Перемещения игроков после передачи происходит на своей стороне площадки.