

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Управление образования администрации муниципального образования

"Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области"

МАОУ ООШ п. Грачевка

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Злаказова С.В.

Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Полинук М.Г.

Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Коневаленко М. Н.

Приказ № 71/1 от «30»
августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школьный спортивный клуб «Олимпиец»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Год реализации 2023-2024

Автор-составитель:

Кушнарева Татьяна Викторовна,
учитель физической культуры

п. Грачевка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Понятие «здоровый образ жизни» гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные развивающие и закалывающие упражнения. Также в него входит система отношений к себе, к другим людям, к жизни в целом, жизненные цели и ценности. В самом раннем детстве человека, закладываются основы здорового образа жизни, интенсивно расширяются и углубляются в детские и юношеские годы и, оформляясь в культурные навыки, закрепляются в жизни навсегда.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея программы – обеспечение общей физической подготовки детей, поддержание здоровья, отсутствие вредных привычек и многое другое. Занятия по программе «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ОЛИМПИЕЦ»» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ОЛИМПИЕЦ» способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Сила – это физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Скакалка — спортивный снаряд для физических упражнений (прыжков) взрослых и детей. Представляет собой синтетический или кожаный шнур.

Мяч, мячик – упругий (как правило предмет сферической либо сфероидной формы, в основном используемый в играх и спортивных играх, таких как футбол, футзал, волейбол, баскетбол, теннис.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный Клуб «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ОЛИМПИЕЦ»» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но даже несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека.

Особенно ярко отражается эта статистика среди школьников, здоровье которых в большинстве случаев оставляет желать лучшего. Причинами отклонений в состоянии здоровья школьников являются малоподвижный образ жизни и накопление отрицательных эмоций. Данная программа направлена на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему.

Педагогическая целесообразность

Программа составлена в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, обучение навыкам самостоятельных занятий физкультурой и спортом являются необходимой основой для дальнейшего развития физических качеств обучающихся и соблюдения здорового образа жизни.

Практическая значимость заключается в том, что обучающиеся под руководством педагога смогут укрепить здоровье, повысить физическую подготовленность, снять психологическое напряжение после умственной работы на уроках.

Принципы отбора содержания

- принцип гармоничного воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в развитии физических качеств, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья ребенка;
- принцип физического развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности ребенка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Отличительные особенности программы

Программа «Спортивный Клуб «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ОЛИМПИЕЦ»» разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. Исходными предпосылками разработки данной программы явились необходимость укрепления здоровья и закаливания обучающихся, достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств развития творческой активной личности, приобщение к здоровому образу жизни. Программа обеспечивает реализацию социального заказа общества по формированию высоконравственной, физически здоровой,

духовно богатой личности. Реализация данной программы создает условия для координации усилий семьи и образовательного учреждения в стойкой направленности личности на здоровый образ жизни.

Цель образовательной программы: создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи образовательной программы:

Образовательные:

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- дать представление по основам знаний: гигиены, физиологии, профилактике травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- обучить правилам и порядку при сдаче норм ГТО, технике выполнения нормативов.

Воспитательные:

- формировать у учащихся основы здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности;

Развивающие:

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 10-15 лет.

Особенности организации образовательного процесса

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Набор детей в объединение осуществляется из числа учащихся МАОУ ООШ п. Грачевка. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп - 20-25 человек.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок реализации программы

Данная программа рассчитана на 9 месяцев

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные формы и методы

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с обучающимися общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.

Контрольные испытания, соревнования.

Это способствует закреплению изученного материала, даёт обучающимся возможность поделиться своими знаниями и умениями. Самостоятельное проведение разминки среди обучающихся, участие в соревнованиях, все это способствует закреплению полученных знаний и самоутверждению как личность.

Экскурсионные занятия.

Посещение муниципальных спортивных мероприятий.

Методы обучения

Словесный – рассказ, беседа, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, инструктаж.

Наглядный – показ учителем приемов выполнения упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря.

Практический – выполнение упражнений, проведение спортивных игр.

Объяснительно-иллюстративный – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.

Репродуктивный – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий.

Планируемые результаты

Личностные:

-отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности,

-включают в себя сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры - позитивную самооценку своих физических возможностей.

Предметные:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

-обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

-овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в

разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные:

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

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в секционной деятельности;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Воспитательные.

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающиеся проявляют стремление к самостоятельной работе, усовершенствованию физической формы, улучшению спортивных результатов.

Механизм оценивания образовательных результатов

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

-Входной контроль - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь).

- Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия (декабрь).

- Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май).

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Формы подведения итогов реализации программы

Формы проведения диагностики и контроля:

- Проведение тестирования физических качеств детей, сдача нормативов ГТО
- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.
- Сравнительный анализ.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивная площадка;

Футбольное поле;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал. Инвентарь:

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жёсткая

Перекладина гимнастическая пристенная

Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка)

Канат для лазания

Барьер легкоатлетический

Доска наклонная навесная

Тренажёр навесной для пресса -доска для пресса с валиками для ног

Тренажёр навесной для спины

Мяч для метания

Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг

Скакалка гимнастическая

Палочка эстафетная

Секундомер
 Доска информационная
 Рулетка
 Мат гимнастический, стартовые колодки
 Гантели массивные виниловые
Методическое обеспечение

№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности	Беседа	Словесные, наглядные	анкеты	Анализ анкет
2	Физическая культура и спорт в России	Беседа	Словесные, наглядные	Презентация, видеофильмы	Опрос
3	Состояние и развитие всех составляющих комплекса ГТО	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
6	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Беседа, диспут	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Анкетирование
7	Общая физическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, б\б, в\б мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч.	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
8	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренинги, игры, диагностики	Словесные, наглядные	Скакалка, б\б, в\б мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч.	Анализ диагностик, наблюдение
9	Техническая подготовка	Практические занятия, игры,	Словесные, наглядные,	Скакалка, б\б, в\б мячи, резиновые	Результаты игр, соревнования

		тренинги, соревнования	практические	и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч.	
10	Контрольные игры	Практические занятия, игры, соревнования	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, б\б, в\б - мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч.	соревнования
11	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов	Словесные, практические	Спортивный зал	Анализ диагностики умений и навыков

Методы и технологии

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическим и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и педагогического подхода к методам их развития.

В основу разработки программы подготовки к сдаче норм ГТО положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- гендерный подход в обучении
- дифференцированный подход
- лично-ориентированная технология;
- соревновательно-игровая технология

Чёткая структура занятий имеет особое значение. Хорошо продуманная последовательность видов работы, чередование лёгкого материала и трудного, напряжения и разрядки делают занятия продуктивными и действенными. На занятиях в зависимости от темы занятия используются следующие *формы* работы:

- показ* правильного выполнения упражнений;
- просмотр* разучиваемого движения; исполнения какого-либо профессионального спортсмена;
- устный анализ* услышанного (увиденного) способствует пониманию правильного или правильно исполненного движения;
- разучивание*-по элементам; по частям; в целом виде; разучивание отдельных видов упражнений

тренировочные занятия - подготовка к соревнованиям, сдаче норм ГТО

Для освоения учащимися полного курса программы подготовки к сдаче норм ГТО используются *следующие методы*:

словесные: объяснение, новых терминов и понятий, рассказ о выдающихся спортсменов и т.д.;

наглядные: демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;

практические: использование спортивных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;

репродуктивный метод: метод показа и подражания; Система контроля результативности обучения

Формой оценки обучения воспитанника являются результаты тестирования, результаты соревнований и сдачи норм ГТО

Формы и методы оценивания результатов:

устный анализ физических заданий

- устный анализ самостоятельных занятий
- итоговая аттестация в форме сдачи норм ГТО – в конце года

Задачей диагностики является определение уровня физического развития учеников в сфере спортивного совершенствования, готовности их к сдаче норм ГТО.

Основным методом диагностики является наблюдение за физическим развитием детей в процессе их физкультурной деятельности

Информационное обеспечение программы

Учительский портал www.uchportal.ru К уроку.ru www.k-uroku.ru Сеть творческих учителей www.it-n.ru

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	7	7	
2.	Общая физическая подготовка	26		26
3.	Бег на короткие дистанции	18		18
4.	Метание мяча, спортивного снаряда	9		9
5.	Плавание	10		10
6.	Итоговая аттестация	2		2
	ИТОГО	72	7	65

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (72 часа, 2 часа в неделю)

Теоретическая подготовка (7 часов)

Подготовка проводится в форме лекций - бесед. Теоретические знания

имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание	Количество часов
1	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физической культурой в зале и на улице	2
2	Сведения о комплексе ГТО	История развития комплекса ГТО. Положение о комплексе ГТО. Ступени и виды испытаний. Прохождение процедуры сдачи норм комплекса ГТО (регистрация участников на сайте ГТО, процедура сдачи норм ГТО)	1
3	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы. Символы и атрибуты государства РФ.	1
4	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д. Оказание первой медицинской помощи и др.	1
5	Гигиенические навыки	Основы гигиены. Режим питания. Режим дня. Закаливание организма	1
6	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	1
ВСЕГО			7

Общая физическая подготовка (26 часов)

-*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения с отягощением.

-*Упражнения для развития гибкости.* ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

-*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

-*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной

скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением, с преодолением препятствий. Прыжок через барьеры.

Бег на короткие дистанции (18 часов)

Бег на 30, 60, 100 м

Обучение бегу на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Остановимся на характеристике каждой из этих фаз. Основные фазы бега на короткие дистанции

1. Начало бега (старт).

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок. В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1--1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка -- на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1--1,5 длины стопы спортсмена.

Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от особенностей телосложения бегуна, уровня развития его быстроты, силы и других качеств.

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой -- в заднюю колодку. Носки туфель касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колени сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колени сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10--20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой

позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах. Увеличение этого угла (в известных пределах) способствует более быстрому отталкиванию. В позе стартовой готовности оптимальные углы между бедром и голенью ноги, опирающейся о переднюю колодку, равны 92--105°; ноги, опирающейся о заднюю колодку,-- 115--138°, угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги составляет 19--23°.

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Угол отталкивания при первом шаге с колодки составляет у квалифицированных спринтеров 42--50°, бедро маховой ноги приближается к туловищу на угол около 30°. Указанное положение удобно для выполнения мощного отталкивания от колодок и сохранения общего наклона тела на первых шагах бега.

2. Стартовый разбег.

Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднимание бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх.

Первый шаг следует выполнять, возможно, быстрее. При большом наклоне туловища длина первого шага составляет 100--130 см. Преднамеренно сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов большая их длина обеспечивает более высокую скорость, но и преднамеренно удлинять его

нет смысла.

Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25-

-30-му метру (13--15-й беговой шаг), когда достигается 90--95% от максимальной скорости бега, однако четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции нет.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно -- за счет увеличения темпа. Наиболее существенное увеличение длины шагов наблюдается до 8--10-го шага (на 10--15 см), далее прирост меньше (4--8 см). Резкие, скачкообразные изменения длины шагов свидетельствуют о нарушении ритма беговых движений. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз - назад (по отношению к туловищу). При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой.

Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу бег со старта -- это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12--15-му метру дистанции.

3. Бег по дистанции .

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72--80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33--43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет 140--148°. У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах (подошвенное сгибание). В момент отрыва опорной ноги от дорожки угол в коленном суставе составляет 162--173°. В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад - вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз - вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы.

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого

спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. Например, на участке дистанции 30--60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7--5,5 ш/с), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет $1,25 \pm 0,04$ относительно длины тела спортсмена; на участке дистанции 60--80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30--40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет $1,35 \pm 0,03$ относительно длины тела, а частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции.

Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Желательно добиться одинаковой длины шагов с каждой ноги, чтобы бег был ритмичным, а скорость равномерной. Добиться этого можно путем развития силы мышц более слабой ноги. Это позволит достичь и более высокого темпа бега. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо - вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.

Руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад -- несколько наружу. Угол сгибания в локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз - назад несколько разгибается.

Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами). Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук.

4. Финиширование.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Очень важно учесть, что секундомеры по правилам соревнований выключаются в тот момент, когда спортсмен коснется туловищем плоскости, проходящей через финишную линию. Поэтому здесь целесообразно сделать так называемый бросок грудью. Выполняется он за счет резкого наклона вперед или поворота и наклона в последнем шаге - прыжке.

Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Обучение бегу на короткие дистанции включает в себя множество этапов и решение различных задач, при решении которых применяются определенные методики и используются те или иные средства. Рассмотрим решение некоторых задач:

1. Первоначально необходимо создать у занимающихся четкое представление о технике бега на короткие дистанции: проводится беседа, где рассказывается о беге на короткие дистанции, приводятся интересные факты.

Затем демонстрируется техника бега, при этом используются различные скорости показа и пробное пробегание отрезка в 30 - 60 м.

2. Техника бега по прямой дистанции.

К средствам, используемым при решении этой задачи относится бег с ускорением на 50--80 м в 3/4 интенсивности от максимальной; бег с ускорением и бегом по инерции (60--80 м); бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30--40 м); семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30--40 м); бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40--50 м); бег прыжковыми шагами (30--60 м); движения руками (подобно движениям во время бега); выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания: перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой.

В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением -- основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3--7 раз).

3. Техника бега на повороте.

Средства: бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6--8-й дорожках) по 50--80 м со скоростью 80--90% от максимальной; бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50--80 м) в 3/4 интенсивности; бег по кругу радиусом 20--10 м с различной скоростью; бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80--100 м) с различной скоростью; бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80--100 м) с различной скоростью.

Методические указания: бежать на повороте дорожки надо свободно; уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса; при беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения необходимо повторять в зависимости от подготовленности занимающихся (3--8 раз).

4. Низкий старт и стартовый разбег.

Средства: выполнение команды «На старт!»; выполнение команды «Внимание!»; начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8--12 раз); начало бега по сигналу (по выстрелу); начало бега по сигналу,

следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания: если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала -- фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

5 Низкий старт на повороте.

Средства: установка колодок для старта на повороте; стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот; выполнение стартового ускорения на полной скорости.

6. Техника финишного броска на ленточку.

Средства: наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2--6 раз); наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6--10 раз); наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром

Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

7. Совершенствование техники бега в целом.

К средствам, направленным на совершенствование техники бега относятся все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке; применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др., пробегание полной дистанции, участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания: техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и

связанность движений, скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Необходимо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание нужно уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Метание мяча, спортивного снаряда (9 часов)

Метание теннисного мяча

Метание теннисного мяча (57 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Изучению и совершенствованию техники метания способом «бросок из-за головы через плечо», к которому относится метание гранаты, не всегда уделяется должное внимание.

Основой легкоатлетических упражнений служат ходьба, бег, прыжки и метания. Однако внимательное изучение техники этих движений в легкоатлетических видах указывает на то, что они доведены до высочайшей степени усовершенствования. В технике движений копьеметателя (и других метателей) существует много тончайших нюансов: в его разбеге, последних шагах и всех фазах согласования движений ног, туловища и рук.

Метание мяча

Метание мяча делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

Техника хвата и выпуска снаряда- мяч обхватывают кистью. Методика обучения:

- 1.Бросок мяча кистью руки вниз перед собой.
- 2.Бросок мяча вперед в цель. Методические указания
- 3.Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.
- 4.При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.
- 5.Выполнить метание мяча с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.

Техника финального усилия (броска).

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге» тяжесть тела не правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом 30°, левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте.

Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх, поворачивая пятку наружу, подает вперед правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе,

«берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед -- с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

Методика

1. «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом
2. То же, выполняя бросок слитно.
3. Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью

4. Метание мяча в цель и на дальность. Методические указания

1. На счет «раз» -- рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» -- поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» -- бросок.

2. Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.

3. С активной постановкой левой ноги выполнишь метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.

4. Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

Разбег и подготовка к броску

Снаряд держится над плечом чуть выше уровня головы, причем локтевой сустав не должен быть ниже уровня плечевого, а угол между плечом и предплечьем должен быть более 90°. Такое положение метательной руки считается наиболее эффективным перед выполнением второй части разбега - подготовки к броску.

Разбег совершается равномерно ускоренно легким пружинистым шагом, при этом спортсмен контролирует положение снаряда и метательной руки. Длина разбега может колебаться и зависит от индивидуальных особенностей метателя. В метаниях малого мяча и гранаты - разбег до 20 м.

Разбег условно можно разделить на две части. Первая часть (6-8 шагов) разбега проводится с целью приобретения метателем первоначальной скорости, вторая (4-6 шагов) - подготовка к броску. Для сохранения скрестной работы ног и рук в разбеге спортсмен с шагом правой ногой выполняет незначительное движение назад кисти со снарядом.

Разбег до начала отведения снаряда выполняется на передней части стопы со слегка наклоненным вперед туловищем. Вторая часть разбега называется подготовкой к броску (финальному усилию) и выполняется бросковыми шагами с незначительным ускорением, активно отводя снаряд назад. Обычно начало отведения снаряда отмечается на дорожке разбега контрольной

отметкой.

В практике существует несколько способов отведения снаряда в момент выполнения бросковых шагов, но все они направлены на обгон нижней частью тела (ноги) верхних. Это необходимо для увеличения пути приложения силы к снаряду - одного из основных факторов, влияющих на результат в метаниях. Школьники успешно осваивают отведение снаряда назад от плеча с одновременным поворотом плеча боком в направлении метания.

Однако при метаниях малого мяча и гранаты более эффективным является отведение снаряда от плеча вперед-вниз-назад. Отведение кисти со снарядом от плеча прямо назад облегчает сохранение общего прямолинейного продвижения метателя по разбегу.

Отведение снаряда способом вперед-вниз-назад позволяет четче контролировать своевременность движений руки со снарядом относительно центра тяжести тела и является более динамичным замахом, что немаловажно для увеличения пути приложения силы к снаряду.

Стремясь к созданию высокой (но не максимальной) скорости в разбеге, не следует допускать излишнего напряжения мышц тела, в противном случае это приводит к нарушению необходимого контроля за своими действиями и создает дополнительные трудности для выполнения следующей, наиболее ответственной, части движения.

Скорость разбега метателя является его индивидуальной особенностью, соответствующей его физической и технической подготовленности. В заключительной части разбега в момент выполнения бросковых шагов, связанных с отведением снаряда и принятием удобного положения для выполнения финального воздействия на снаряд, важно правильное выполнение предпоследнего из бросковых шагов, так называемого «скрестного шага». Увеличивая скорость его выполнения, метатель создает условия для перехода к броску без остановки, что значительно повысит скорость воздействия на снаряд в финальном усилии. Это осуществляется быстрым отталкиванием стопой левой ноги, способствующим ускоренному выносу стопы правой ноги, обгону нижними частями тела верхних и облегчает отклонение туловища в правую сторону.

При выполнении «скрестного шага» необходимо следить за последовательностью и согласованностью действий всех частей тела метателя. Приземляясь на стопу слегка развернутой наружу (25-40°) ноги, что создает впечатление «скрестного шага», метатель должен быть убежден в полном отведении снаряда метаемой рукой. Такая постановка стопы с некоторым поворотом наружу вызовет незначительный поворот таза, но следует помнить, что этот поворот должен быть необходим.

В исходном положении для броска ученик оказывается на слегка согнутой правой ноге, сохраняя положение с выведенным вперед тазом. Носок стопы правой ноги слегка развернут наружу, туловище повернуто левым боком по направлению к метанию, правая рука со снарядом отведена назад и в локтевом суставе прямая; левая рука, согнутая в локте, находится перед грудью, создавая натяжение мышц левой стороны туловища. В этот момент рука со

снарядом и ось плеч составляют почти прямую линию, тяжесть тела находится в основном на правой ноге, левая нога внутренней стороной стопы касается грунта, прямая в коленном суставе.

Финальное усилие

Бросок начинается с поворотом стопы правой ноги пяткой наружу с одновременным разгибанием ноги в колене. Это разгибание продвигает вперед-вверх таз, опережая плечи. Одновременно кисть метаемой руки поворачивается ладонью вверх, поворачивая руку в плечевом суставе и сгибаясь в локтевом. В результате этих действий оптимально растягиваются группы мышц передней части туловища, передней части бедра правой ноги и плеча правой руки со снарядом, и метатель оказывается в положении

«натянутого лука». Из этого положения правая нога продолжает распрямляться в колене и стопе, левая, упираясь в грунт, способствует продвижению таза вверх-вперед и сохраняет натяжение мышц всего тела. Метатель полностью повернулся грудью вперед, из этого положения метаемая рука со снарядом двигается через плечо мимо уха, еще более сгибаясь в локтевом суставе, оставляя предплечье и кисть со снарядом как бы волочащимися сзади. Эти действия метателя значительно влияют на увеличение пути приложения силы к снаряду, а значит, и начальной скорости его вылета.

Одновременно с движением тела метателя вперед-вверх левая рука начинает движение локтем назад ладонью наружу, способствуя продвижению вперед туловища. Необходимо контролировать положение руки со снарядом над плечом. Это способствует использованию крупных групп мышц всего тела в необходимом прямолинейном воздействии на снаряд в финальном усилии. При приближении локтя метаемой руки к уху плечи закончили поворот в направлении метания и начинают резкое движение вперед. Метаемая рука, проходя над плечом, выпрямляется в локтевом суставе. Прочно упираясь стопой левой ноги в грунт, метатель завершает движение туловища хлестообразным движением кисти со снарядом. Метатель по инерции поворачивается правым боком по направлению метания, тем самым увеличивая путь воздействия на снаряд.

Отклонение туловища метателя влево от направления метания, сгибание левой ноги в колене в момент выпуска снаряда - грубые ошибки, ведущие к уменьшению пути приложения силы к снаряду, а значит, к уменьшению начальной скорости вылета снаряда. Движение тела вперед после выпуска снаряда гасится перескоком с левой ноги на правую с поворотом ее под углом примерно 45° и сгибанием в коленном суставе с тем, чтобы не пересечь линию, ограничивающую коридор для разбега метателя.

Методика и последовательность обучения

Главными составляющими основ техники являются правильное выполнение хлестообразного движения рукой и последовательность работы звеньев тела, позволяющие использовать усилия всего опорно-двигательного аппарата. Из-за различной физической подготовленности школьников при обучении метанию могут возникать некоторые сложности, которые необходимо учитывать при планировании работы с классом.

Начинать обучение лучше всего с метания больших по размеру, но не тяжелых мячей, позволяющих правильно выполнить заданное упражнение. Положение кисти при держании относительно большого мяча позволяет ребятам лучше его чувствовать. С первых уроков обращайтесь внимание на четкую организацию занятий, добиваясь необходимой дисциплины. Дети очень эмоциональны и, испытывая желание лучше, быстрее, дальше бросить мяч, поймать его, выбегают со своих мест, мешают одноклассникам. Учитывайте и то, что однообразные упражнения детям быстро надоедают, поэтому дозировку упражнений ограничивайте до 6-10 повторений. Большинство упражнений в бросках, ловле мячей лучше всего выполнять в парах. Это способствует воспитанию взаимной координации движений, значительно повышает интерес к занятиям.

Следите за удобным и рациональным размещением занимающихся на площадке на достаточном расстоянии друг от друга. После того как одно упражнение будет освоено, переходите к изучению следующего, постоянно совершенствуя предыдущее.

Упражнения с малыми мячами

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками. То же, ловля одной рукой.

2. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его:

а) двумя руками;

б) снизу правой (левой) рукой;

3. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой, и наоборот.

4. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.

5. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.

6. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.

7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.

8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.

9. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча:

а) двумя руками; б) одной

10. То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол

11. Учащиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2 - 3 м от стенки. Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.

12. То же, но после отскока мяча от пола.

13. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3 - 4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.

14. Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4 - 6 м и ловля одной рукой после отскока.

15. То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повернуться кругом.

Факторы, влияющие на результат в метаниях

От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?

Во-первых, от начальной скорости вылета снаряда, которую ему задает спортсмен и которая зависит от пути приложения силы к снаряду и скорости прохождения этого пути. Чем больше путь активного воздействия спортсменом на снаряд и чем меньше понадобится времени для преодоления этого пути, тем выше начальная скорость вылета снаряда и выше результат.

Во-вторых, от угла вылета снаряда. Анализ кинограмм сильнейших метателей копья показывает, что оптимальным является угол в 40° . Чем дальше может метнуть снаряд спортсмен (а значит, создать снаряду высокую начальную скорость вылета), тем ближе к оптимальному должен быть угол вылета снаряда. В-третьих, на дальность полета влияет сопротивление

воздушной среды, которое зависит от площади поперечного сечения снаряда, находящегося в полете. Например, если спортсмен может метнуть снаряд только на 30 м, а придает снаряду угол вылета, который необходим при броске на 90 м, то снаряд, выпущенный метателем и имеющий малую начальную скорость вылета, испытывает большое сопротивление воздуха. Снаряд, выпущенный под необходимым к горизонту углом, опирается на подъемные, более плотные слои воздуха под ним, что дает ему возможность планировать.

В-четвертых, от начальной точки вылета снаряда. При всех прочих равных возможностях лучший результат будет у того метателя, у которого наивысшая точка вылета снаряда.

Совершенствование техники

Основой совершенствования техники метания является координационный навык броскового движения в сочетании со скоростью разбега. Однако единого мнения, что является определяющим элементом техники метания, у специалистов и спортсменов нет. Финская школа метания считает, что главное - это умение быстро выполнить все движения и сочетать в финальном усилии поворотно-разгибательное движение правого бедра и хлестообразное движение руки с ритмом разбега.

Важно добавить в финальное усилие резкий выдох, который, по нашему мнению, многократно увеличит силу броска и скорость полета (как в восточных единоборствах в момент удара или броска). Большинство специалистов сходятся в одном: важен ритм и свобода в движениях.

Главным средством в совершенствовании техники метания предметов является повторное выполнение упражнения. Под упражнением в данном случае надо понимать как целостное выполнение движений при метании предметов и вспомогательных снарядов, так и комплекс специальных и имитационных упражнений, помогающих создать правильные мышечные ощущения. С этой целью рекомендуем выполнять имитационные упражнения со снарядами и без них. При этом на замах делать вдох через нос, а на финальное усилие - выдох через рот, как в восточных единоборствах.

Специальные бросковые упражнения

1. Ноги на ширине плеч, мяч за головой. Бросок выполняется вперед-

вверх в цель при пружинистой работе ног, разгибанием туловища и захлестом предплечьями и кистями.

2. То же из и.п. стоя в шаге.

3. Тот же бросок с постановкой левой ноги на грунт из и.п. стоя на слегка согнутой правой ноге, мяч за головой.

4. Метание тяжелых снарядов с трех шагов.

5. Стоя в шаге, в руках блин от штанги. Выполнить замах вправо-вниз-назад, занять положение натянутого лука.

6. Стоя в шаге, в правой руке гантель или предмет (весом 1-2 кг). Выполнить замах вперед-вниз-назад, обращая внимание на поворотное движение правого бедра влево.

7. Стоя в шаге, в правой руке ядро (предмет 1-2 кг). Выполнить замах и метнуть его в цель. Метание тяжелых снарядов с трех шагов и с подбега.

8. Дыхательная гимнастика - диафрагмальное дыхание без задействования межреберных мышц.

Плавание (10 часов)

Упражнения, которые пловцы делают на суше, обычно называют "сухим плаванием". Но, если со словом "сухое" понятно, то почему "плавание"? Дело в том, что для плавания характерна совокупность особенностей деятельности опорно-двигательного аппарата, с которой спортсмены, занимающиеся сухопутными видами спорта, не сталкиваются. К таким особенностям плавания относятся:

Одновременная вовлеченность для продвижения в воде всех мышц тела: корпуса, верхних и нижних конечностей. Именно поэтому важна скоординированность работы всех мышц, чтобы каждая часть скелетно-мышечной системы вносила максимальный вклад в эффективное продвижение тела пловца.

Пловцы лишены опоры для движений, и вынуждены создавать такую опору сами. Поэтому для пловца важно развитие мышц туловища для поддержания необходимого баланса в воде.

В результате повторяемости одних и тех же движений может возникнуть мышечный дисбаланс, когда, например, одна из крупных мышц, задействованных в гребке, может стать чрезмерно сильной и развитой по сравнению с некоторыми более мелкими мышцами стабилизаторами. Такой дисбаланс способен привести к нарушению осанки, травмам, ухудшению результатов.

Для пловца важна хорошая гибкость. Недостаточная гибкость приводит к ошибкам в технике и даже травмам.

При плавании постоянную нагрузку, связанную с работой рук, испытывает плечевой сустав. В сочетании с неправильной техникой и недостаточной гибкостью, это может привести к его травме.

Исходя из вышеизложенного, мы видим, что занятия на суше для пловца имеют вполне конкретные задачи, присущие для занимающихся именно этим видом спорта. Эти задачи важно понимать при составлении программы сухопутных тренировок и выполнении упражнений вне бассейна. Таким

образом, сухое плавание - это физические упражнения, выполняемые пловцом вне чаши бассейна, и служащие для облегчения освоения техники плавания, ее совершенствования, улучшения спортивных результатов, достижения и поддержания оптимальных физических кондиций, профилактики травм.

Единственное, что не имеет право исключить пловец из своей физической активности на суше - это разминка. Даже если Вы не преодолеваете километры на тренировке, не пытаетесь побить рекорд района на пятидесятиметровке - делайте разминку перед тем, как нырнуть в бассейн. Упражнения на разогрев мышц и легкие растяжки помогут подготовить все системы организма к нагрузке и снизят вероятность травм. Если Вы в бассейне плаваете и тренируетесь, а не просто купаетесь и барахтаетесь, то не лишним будет и замяться после занятия, дабы "разогнать" образовавшуюся молочную кислоту, устранить закрепощенность мышц и вернуть организм к обычной жизни.

При отсутствии занятий на воде, занятия по обучению и совершенствованию техники плавания проводятся на суше (обучение, совершенствование техники рук, ног, дыхания)

Виды физических нагрузок на суше для пловца

Все физические нагрузки на суше, необходимые для достижения хорошего результата в плавании, можно разделить в зависимости от решаемых ими задач и вида физической нагрузки.

Разновидность нагрузки	Задача	Упражнения, рекомендации	Когда выполнять
Разминка	Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Настроиться на тренировку.	Разминку начинают с верхней части тела и заканчивая нижней, т.е. начиная с шеи и заканчивая стопами. Разминочные упражнения представляют собой наклоны головы и туловища, круговые вращения головой, повороты головы и корпуса, махи руками и ногами, вращение стопами и т.п.. Включите в комплекс несколько упражнений на растяжку важнейших для плавания мышц. Выполнять упражнения плавно, темп и амплитуду наращивать постепенно.	Разминка обязательна перед любой нагрузкой. Разминка перед плаванием начинается у бассейна и продолжается в воде.
Заминка	Уменьшение усталости мышц после тренировки, снижение содержания молочной	После выполнения основной программы тренировки в бассейне, поплавать в небыстром	Заминаться нужно после тренировки в воде, а также после тренировки на суше.

	кислоты.	темпе и выполнить упражнения на растяжку на суше (такие упражнения не допустят снижения эластичности мышц).	В последнем случае следует выполнить несложные аэробные упражнения и упражнения на растяжку.
Упражнения на гибкость	Улучшение амплитуды движений, снижение утомляемости на	Пловцам при выполнении упражнений на гибкость	Упражнения на растягивание и гибкость могут
	тренировках и вероятности получить травму. Тренировки на гибкость удлиняют мышечные волокна, чем они длиннее, тем больше возможная сила и скорость сокращения. Предотвращение снижения эластичности мышц после анаэробных тренировок.	следует большее внимание уделить верхней части спины, плечам, бедрам, лодыжкам и стопам. Но в плавании участвуют все мышцы, поэтому необходимо также делать упражнения на растягивание мышц шеи, нижней части спины, живота и ягодиц. Упражнения на гибкость выполняются в последовательности сверху вниз. При выполнении упражнений не допускать боли. Перед тренировкой на гибкость выполнить разминочные упражнения. Динамические упражнения (активные наклоны, махи, вращения; рывки) на растяжку выполняют после статических (сохранение положения с предельной амплитудой в течение 15-30 секунд).	составлять как отдельную тренировку, так и входить в программу основной тренировки, в части разминки и заминки. Тренироваться можно дома или посетить занятия стретчингом в фитнес-клубе.
Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы	Обеспечение баланса и улучшение положения тела во время плавания. Укрепление мышц торса, улучшение осанки. Улучшение техники плавания за счет обеспечения стабильного положения тела в воде, улучшения	Упражнения на нижнюю часть спины, мышцы позвоночника, брюшной пресс, косые мышцы живота, боковые мышцы тела, глубокие мышцы тела, стабилизаторы верхней части тела (плеч и грудной отдел спины), мышцы-сгибатели	Желательно выполнять целый комплекс упражнений, а не ограничиваться одним двумя. Также можно делать эти упраж

	<p>координации, уменьшения количества лишних движений, эффективного использования энергии. Предотвращение травм при силовых усилиях, поднятии тяжестей.</p>	<p>бедра, ягодичные мышцы. Упражнения на сохранение определенного положения тела в течение времени. Упражнения выполняются как собственным весом, так и с применением инвентаря: с медболом (медицинским мячом), диском для штанги, гимнастическим шаром (фитнес-болом). Гимнастический шар - отлично подходит для развития функциональной силы и укрепления мышечного корсета, так как создавая нестабильность, эти шары вынуждают включать в работу самые разные мышечные группы. Упражнения из пилатеса. Пример упражнения с фитнес-болом: движение ногами кролем лежа животом на шаре с упором рук в пол; отжимания с шаром под коленями. Пример упражнения с медболом: подъем туловища из положения лежа в положение сидя с прижатым к груди медболом, ноги согнуты под углом 90°. Пример упражнения без инвентаря: движение ног кролем из положения сидя на полу, упор руками сзади. Интенсивность упражнений увеличивать постепенно.</p>	<p>нения после разминки на силовой тренировке и сразу по завершению основной программы силовой тренировки (перед финальными растягиваниями).</p>
--	---	---	--

<p>Силовые нагрузки</p>	<p>Увеличение силовых Показателей мышц, Увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы.</p>	<p>Упражнения с резиновыми жгутами и эспандерами, с отягощениями (гантелями, штангой), на тренажерах, с собственным весом (например, выпрыгивание вверх из положения сидя, отжимания от пола, подтягивание), плиометрические упражнения (с быстрыми взрывными движениями), ряд упражнений с медболом и фитнес-болом. Обратить особое внимание на развитие мышц, напрямую задействованных в плавании. Не рекомендуется поднимать слишком большой вес в положении, в котором напрягаются передние мышцы плеч и груди, так как это может привести к ограничению подвижности плеч. Силовую тренировку должна предварять 10-минутная разминка, включающая легкие аэробные упражнения и упражнения на гибкость. Затем в программу рекомендуется включить упражнения для профилактики травм и на мышцы-стабилизаторы. Начинать основную тренировку нужно с упражнений, затрагивающих все тело или большое количество мышц, затем следуют упражнения на проработку изолированных мышц. В</p>	<p>Традиционно считается, что силовые занятия должны быть регулярными, наиболее часто рекомендуемое количество - 2 раза в неделю. Ряд авторов считают, что любители плавания могут обойтись без явных силовых тренировок, отдавая предпочтение занятиям на гибкость, баланс, укрепление корпуса и упражнениям для профилактики травм плеча.</p>
-------------------------	---	--	---

		<p>процессе тренировки чередовать движения "к себе" и "от себя". В заключении тренировки Можно сделать упражнения на мышцы-Стабилизаторы и обязательно несколько статических упражнений на растягивание.</p> <p>Программу занятий нужно менять раз в месяц, замещая одни упражнения для определенных мышечных групп другими.</p>	
--	--	--	--

Упражнения на суше помогают занимающемуся плаванием достичь лучшего спортивного результата. Дополняя упражнения, выполняемые в воде, укрепляя мышцы и повышая эффективность их работы, улучшая баланс тела и гибкость, увеличивая выносливость, подготавливая организм к заплыву и служа профилактике травм – упражнения на суше являются необходимой составляющей успеха в плавании.

Плавание в бассейне

Плавание проводится в бассейнах 25 или 50 м и специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.

Условия выполнения упражнения

Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1.идти по дну;
- 2.использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;
- 3.при плавании на 50 м поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

Техника обучения вольному стилю

Вольный стиль – самый быстрый из четырех стилей плавания. Этот стиль включает в себя работу ногами, с одновременным вытягиванием вперед чередующихся рук. Если вы хотите узнать, как плавать вольным стилем для развлечения, упражнений или даже соревнований, выполните следующие действия.

Вход в воду

Вход в воду отталкиванием от бортика, лицом вперед. Скользя от бортика, вы можете делать движения ногами «дельфином». Немного согните колени, затем выпрямите ноги в диагональном направлении к поверхности

воды для увеличения скорости; как только ноги достигнут поверхности воды, начните совершать порхающую работу ногами и поочередные гребки руками.

Вход в воду отталкиванием от бортика, спиной вперед. Чтобы оттолкнуться от бортика, держитесь за него одной рукой, вторую вытяните в направлении движения. Начиная движение, оттолкнитесь от бортика ногами и примите «обтекаемую» позицию (соединить прямые руки над головой, ладони одна на другой, ноги соединены, носки вытянуты, колени и тело выпрямлены). Начните работать ногами. Когда достигнете поверхности, перейдите в классический вольный стиль.

Прыжок в воду с тумбочки. Чтобы стартовать с тумбочки, ухватите ее край обеими руками. Одну ногу отставьте назад, вторую – между рук. Направьте спину вверх; руками и ногами помогите себе оттолкнуться от тумбочки. Во время прыжка вытянитесь в «обтекаемую» позицию (см. выше) и прижмите подбородок к шее.

Плавание вольным стилем

Расположите тело параллельно дну бассейна. Зафиксируйте голову и сфокусируйте взгляд вперед и на дно бассейна, пока не решите сделать вдох. При вращении рук и плеч тело также будет поворачиваться, но голова должна быть зафиксирована до момента вдоха. Такая позиция придаст баланс, необходимый для успешного плавания.

Бедра должны быть на поверхности воды, чтобы придать еще больше баланса и скорости.

Расслабьте мышцы шеи и верхнего плечевого пояса.

Приподнимите голову на 45 градусов. Если опустить голову к груди, это увеличит сопротивление и осложнит плавание.

Поднимите одну руку из воды, согнув локоть. Это подготовит вас вытянуть руку вперед настолько возможно. Вторая рука должна находиться в воде, перпендикулярно дну, в то время как вы тянете ее назад.

Этой же рукой потянитесь вперед. Вытяните руку настолько возможно дальше, чтобы максимизировать скорость и дистанцию гребка. Соедините пальцы, чтобы получилась своеобразная «чаша» из ладони. Вторая рука должна «идти» назад, пока не вытянется вдоль тела.

Вытяните руку на максимальную длину. Расположите руку в воде настолько далеко, насколько возможно, затем постарайтесь прибавить еще примерно 15 см.

Когда вы тянетесь вперед правой рукой, вся правая сторона тела должна погрузиться в воду, в направлении дна бассейна, а левая сторона – направлена вверх.

Помогайте себе плечами, чтобы тянуться дальше. Когда вперед вытягивается правая рука, поверните правое плечо вперед, затем вниз, когда рука войдет в воду.

Чтобы закончить гребок одной рукой, необходимо подвернуть ладонь под себя, по направлению к пупку, затем вернуть обратно к бедру – рука вытягивается на поверхность воды. Это толкнет вас вперед. Если вы просто вытянете руку сзади, сформировав прямую линию, то не сможете «поймать»

воду. Затем полностью вытяните руку назад, чтобы большой палец слегка касался бедра за линией купальника (плавок).^[21]

Закончив гребок одной рукой, переходите к гребку другой рукой. Поднимите локоть второй руки вверх, готовясь сделать гребок, когда рука, которая двигалась назад, вытягивается вдоль тела.

Во время движения левой рукой вперед, все тело должно поворачиваться вокруг своей оси влево – примерно на 120 градусов. Голова должна быть зафиксирована, пока не придет время вдоха.

Движения ногами чуть ниже поверхности воды. Сделайте серию быстрых коротких ударов ногами вместо широких, чтобы придать силу и баланс, необходимые в плавании вольным стилем. Вытяните носки, это поможет зафиксировать бедра и не потерять баланс.

Дыхание

Двустороннее дыхание. Это значит стараться делать вдох на каждый третий гребок. Гребок правой – левой – вдох во время гребка правой рукой; затем, соответственно, гребок левой – правой – вдох во время гребка левой рукой. Во время поворота на вдох прижмите ухо к плечу (щека остается в воде), чтобы можно было комфортно сделать вдох ртом.

Выдыхайте весь воздух под водой (через нос), чтобы не выдыхать оставшийся воздух в момент, когда пора делать вдох.

Если вы чувствуете необходимость дышать чаще или реже, делайте это. Не ждите нужного гребка, если вам действительно нужен воздух. По ходу тренировок, вы найдете ритм, который подходит именно вам.

Обратите внимание, что вы сможете плыть быстрее, если будете делать это по прямой линии. Когда вы оттолкнетесь от бортика, поднимите руки над головой, сохраняя прямолинейное положение.

Чтобы быстрее и резче оттолкнуться от бортика, сделайте движение ногами «дельфином». Ноги поднимаются вверх при одновременном движении таза вниз. Чем сильнее вы оттолкнетесь, тем быстрее вы поплывете. При движении под водой волновое сопротивление существенно снижается, поэтому под водой можно плыть существенно быстрее.

Итоговая аттестация (2 часа).

Выполнение нормативов.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 полугодие		Каникулы	2 полугодие		Итоговая аттестация	Всего аудиторных недель
01.09-31.12	17 недель	01.01-08.01	9.01-31.05	19 недель	15.05-31.05	36 недель

Промежуточная аттестация (диагностика) – 2-3 неделя декабря текущего

учебного года

Итоговая аттестация в конце года обучения: 3 неделя мая текущего года обучения.

Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое*
- 2) нравственное и духовное воспитание;*
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;*
- 4) интеллектуальное воспитание;*
- 5) здоровье сберегающее воспитание;*
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;*
- 7) воспитание семейных ценностей;*
- 8) формирование коммуникативной культуры;*
- 9) экологическое воспитание.*

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к достижению лучших спортивных результатов; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе со спортивными снарядами, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к спортивному оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
4.	Защита личных спортивных результатов среди группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 No 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

3. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 No599.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. No2620-р.

5. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 No 597.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года No 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012г.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение

Для обучающихся и родителей:

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.