

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –  
ДЕТСКИЙ САД № 82 Г. ТОМСКА

Утверждено  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
от «01» сентября 2024 г.  
Заведующий МАДОУ №82  
\_\_\_\_\_ С.Е.Щенова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст детей: 6-7 лет

Составитель программы:  
Бороздина Марина Юрьевна,  
инструктор по физвоспитанию

Томск 2022

### ***Пояснительная записка.***

Данная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» рассчитана на обучение правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, необходимых ему в повседневной жизни и затрагивает возраст периода подготовительной к школе группе 6-7 лет в тренировочных группах. Программа максимально приближена к Федеральному стандарту по виду спорта легкая атлетика, учитывая при этом материально-технические и иные возможности МАДОУ № 82 г. Томска.

Данная программа позволяет целенаправленно управлять тренировочным процессом, направленным в первую очередь, на обучение двигательным действиям, решение задач физического развития и, исходя из этого, на повышение спортивного мастерства. Федеральный стандарт позволяет варьировать теми или иными аспектами подготовки воспитанников.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Нормативно-правовые и экономические основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»

### *Новизна, актуальность, особенности программы.*

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 4-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 4-7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают занятия легкой атлетикой. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, выносливость, ловкость, силу, меткость, точность, равновесие, ритмичность, улучшают подвижность суставов быстроту реакции.

Для развития дошкольников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом.

Использование на занятиях кружка игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Легкая атлетика положительно влияет не только на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, но и на развитие волевых качеств – воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление чувства товарищества и взаимовыручки. К тому же, легкая атлетика не требует особых материальных затрат на тренировки, что тоже немаловажно.

Упражнения в различных видах бега, прыжков и метания развивают детей, а использование этих видов движений в играх и соревнованиях делает их интереснее. Так, незаметно направляя двигательную активность детей, мы их развиваем, и укрепляем их здоровье.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» – физкультурно-спортивная. Программа рассчитана на детей 6-7 лет и предполагает один год обучения.

### ***Цели и задачи программы:***

Целью данной программы является: создание условий для полноценного развития двигательных и физических способностей, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к легкой атлетике и приобщение их к здоровому образу жизни и к спорту.

### ***Задачи программы:***

#### *Обучающие:*

1. Освоить технику избранного вида спорта (лёгкой атлетики: бег, прыжки, метание).
2. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Повышать двигательную активность детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве.

4. Формировать личностные качества, воспитывать положительную мотивацию к самостоятельной двигательной деятельности, преодолевать неуверенность в своих силах, коммуникативных свойств личности.

*Развивающие:*

1. Развивать физические качества (быстроту, гибкость, силу, выносливость, координационные способности).
2. Укреплять здоровье, профилактика сколиоза, улучшать психофизическое состояние ребёнка средствами лёгкой атлетики.
3. Совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
2. Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
3. Воспитывать положительные черты характера.

**Формы организации двигательной деятельности:**

- групповые учебно-тренировочные занятия, которые предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей.
- индивидуальные занятия, которые предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

**Методы обучения:**

Метод — система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

***Предполагаемый результат.***

1. Формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья детей путем массового привлечения их к занятиям легкой атлетикой.
2. Освоение техники избранного вида спорта (лёгкой атлетики: бег, прыжки, метание).
3. Рост спортивных показателей – скорости бега, силы метания, дальности прыжков.
4. Освоение детьми нравственных ценностей – отзывчивости, дружбы, взаимовыручки, а также ценностного отношения к своему здоровью.
5. Выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх.
6. Дети будут знать правила техники безопасности во время занятий спортом, правила поведения в большом зале на занятиях, играх и соревнованиях.
- 7.

**Учебно-методический план дополнительной образовательной  
общеразвивающей программы  
«Легкая атлетика»**

№	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	7	1	6	диагностика
2	Специальная физическая подготовка	24	3	21	тестирование
2.1	бег	8	1	7	тестирование
2.2	прыжки	8	1	7	тестирование
2.3	метание	8	1	7	тестирование
3	Соревнования	3		3	тестирование
	<b>Общее количество часов</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

## ***Содержание занятий.***

Практическое занятие состоит из трех частей:

- *подготовительная* (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения и т. д.);
- *основная* (упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, силовые упражнения, подвижные игры).
- *заключительная* (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.

### *1. Теоретическая подготовка.*

Правила поведения и безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, на улице во время тренировок, соревнований и подвижных игр. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, на развитие различных видов мышц. Дыхательные упражнения. Гигиена. Самоконтроль за самочувствием. Знакомство с правильной техникой выполнения упражнений.

### *2. Общая физическая подготовка.*

Гимнастика, общеразвивающие упражнения (в соответствии с перспективным планом занятий по физкультуре). Строевые упражнения. Упражнения на развития равновесия, гибкости, силы. Прыжки через скакалку. Подвижные игры («Удочка», «Ручеек», «Волки и овцы», «Воробьи и вороны», «Третий лишний», «Пустое место», «Охотники и утки», «Хитрая лиса», «Ловишки с лентой», «Ловишки на 1 ноге», «Волк во рву», и др.) Элементы спортивных игр.

### *3. Специальная физическая подготовка.*

Бег с максимальной скоростью на 30 метров. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с поворотами движения. Медленный бег на дистанцию 200-300 метров. Бег скачками.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед.

Метание мешочка 200 гр. вдаль правой и левой рукой различными способами. Метание мешочка 200 гр. в цель правой и левой рукой различными способами. Метание набивного мяча 500 гр. вдаль из положения сидя двумя руками из-за головы.

#### 4. Участие в соревнованиях.

Соревнования командные и индивидуальные на базе детского сада, физкультурные праздники и развлечения. Подготовка к городским соревнованиям «Спортивные надежды», «Дошколенок чемпион».

#### 5. Мониторинг.

Цель – определение исходного уровня физической подготовки детей и ее динамики в процессе тренировок.

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития основных двигательных качеств и решает задачу гармоничной двигательной подготовленности детей.

Мониторинг проводится в начале и в конце года по следующим показателям:

- Бег на 30 метров – развитие скоростных качеств.
- Прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.
- Метание мешочка (200гр.) вдаль – мышечная сила.
- Метание утяжеленного мяча (1000гр.) из положения стоя способом из-за головы – силовые качества.
- Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени – развитие гибкости.

#### ***Минимальные результаты тестирования подготовительной к школе группы (конец года).***

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см  
Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Метание предметов весом 200 г — 6,0 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

#### **Содержание учебно-методического плана дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»**

№	Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
---	-------	--------------	--------------	------------------

1	Сентябрь	2	<p>Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</p> <p>Общие представления об оздоровительном беге.</p> <p>Требования к безопасности и профилактике травматизма.</p>	Спортивный зал
		2	<p>. Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Вызов номеров».</p>	Спортивный зал
2	Октябрь	2	<p>Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м</p>	Спортивная площадка
		2	<p>Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения Бег с ускорением. Бег 60 м.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Развитие скоростных качеств</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками»</p>	Спортивная площадка

3	Ноябрь	2	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал
		2	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал
4	Декабрь	2	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный зал
		2	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Спортивный зал
5	Январь	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	Спортивный зал
		2	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Спортивный зал

6	Февраль	2	Специальные беговые упражнения Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Спортивный зал
		2	Специальные беговые упражнения ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный зал
7	Март	2	Специальные беговые упражнения Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Подвижная игра «Ловишки с ленточками»	Спортивный зал
		2	Специальные беговые упражнения ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с места Подвижные игры.	Спортивный зал
8	Апрель	2	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Подвижные игры.	Спортивный зал
		2	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Подвижные игры	Спортивный зал
9	Май	1	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Подвижные игры.	Спортивная площадка
		2	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	Спортивная площадка

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество

подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### **Формы организации тренировочного процесса**

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость одной группы: 10-15 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 30 мин.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 1 час (30 минут астрономических) на 1 группу.

В летний период и тёплое время года возможно проведение занятий на свежем воздухе.

### **Материально-техническое обеспечение**

Образовательный процесс в МАДОУ № 82 осуществляется в двух корпусах: корпус № 1 по адресу: г. Томск, ул. Беринга, 3/3 (16 групп), корпус № 2 по адресу: Иркутский тракт, 182 (6 групп).

Материально-технические условия в МАДОУ № 82 обеспечивают высокий уровень укрепления здоровья детей, их физического, психического развития, а также эмоционального благополучия.

В холодное время года занятия проводятся в спортивном зале, отвечающем санитарно-гигиеническим, противоэпидемическим требованиям и правилам пожарной безопасности, а также психолого-педагогическим требованиям к благоустройству ДОУ, определенными Министерством общего и профессионального образования РФ, СаНПиН. Все базисные компоненты развивающей предметной среды включают оптимальные условия для полноценного физического развития детей. Спортивный зал оснащен современным спортивным оборудованием, аудио- и видео-аппаратурой.

#### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования:**

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические лестницы	6
Скакалки	15
Набивные мячи	2
Обручи	15

Кубики	15
Мягкие модули (бруски)	8
Мячи среднего размера	20
Гимнастические палки	20
Гимнастические маты	3
Мешочки для метания весом 200 гр	10
Секундомер	1
Спортивная форма – футболки, шорты	20
Вертикальные цели для метания	2
Рулетка	1

**Перечень технических средств обучения:**

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Музыкальный центр	1
Флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов	1

В теплый период года занятия проводятся на спортивной площадке с размещенными на ней спортивными сооружениями: дорожка для равновесия, бум, цели для метания, лазы, лесенки, турники и бревна играют важную роль в программе физического развития детей. Покрытие физкультурной зоны предусмотрено утрамбованным грунтом.

***Формы подведения итогов реализации программы:***

- беседы;
- наблюдение выполнение контрольных упражнений (тестов);
- праздников «Здоровья»;
- соревнования.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении года).

**Кадровое обеспечение программы:**

Инструктор по физической культуре - 2

**Информационное обеспечение программы**

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. М.: Физическая культура «Просвещение».

2. Кобринский М. Е. Учебник легкая атлетика. М.: «Тесей» 2005.

## Литература

### Литература для педагогов

1. Галанов А.С., Развивающие игры для малышей. – М.: Аст-Пресс книга, 2011.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
4. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. Методическое пособие для учителей начальных классов. / Под ред. О.И. Артёменко. Серия «Библиотека Федеральной программы развития образования». – М.: Изд. Дом «Новый учебник», 2003.
5. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Тонкина Н.А. Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду/ Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович: Изд. 3-е, переработанное.-СПб.: Детство-Пресс, 2004.
6. Лях В. И. Программа по физкультуре Москва «Просвещение», 2001.
7. Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. «Легкая атлетика». – Просвещение, 1990.
8. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
9. Рунова М.А., Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2004.
10. Сивачева Л.Н. Физкультура- это радость. – СПб.: Детство Пресс, 2003.
11. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998.

### Литература для родителей и детей

1. Курочкина Н.А. Бегаем, прыгаем, метаем: наглядно-дидактическое пособие. – СПб.: Детство-пресс. 2010.

2. Нищева Н.В. Серии картинок для обучения старших дошкольников ОРУ. Выпуск 2: альбом. – СПб.: Детство-пресс. 2010.
3. Нищева Н.В. Учимся быть здоровыми: наглядно-дидактическое пособие. – СПб.: Детство-пресс. 2010.
4. Солнцева О.В. Дошкольник в мире игры. Сопровождение сюжетных игр детей. – СПб.: Русь. 2010.
5. Финкельштейн Б.Б. Давайте вместе поиграем: комплект игр. – СПб.: Корвет. 2011.

## Приложение 1

### Бег

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка – игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, находятся они в детском саду или на игровой площадке.

#### Упражнения для овладения техникой бега

1 Пробегание отрезков 60-80 м по прямой. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. 4-6 раз.

2 Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением (на 10-12 м) 3-6 раз.

Следим, чтобы плечи не отклонялись назад, не напрягались – руки можно держать на поясе. Бедро поднимается по горизонтали, опорная нога полностью выпрямляется.

3 Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др.), меняя расстояние между предметами и их высоту. Можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно ритм и скорость бега. 3-5 раз.

4 Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед, руки согнуты в локтевых суставах, энергично движутся вперед-назад 10-20 м. 4-6 раз.

5 Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и приземление на нее. 3-5 раз.

6 Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо») 10-20 м 3-4 раза. Следить, чтобы опорная нога в момент движения полностью выпрямлялась, а таз подавался вперед.

7 И.п. – о.с. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15-20 м, сохраняя полученный таким образом наклон туловища 4-5 раз.

8 И.п. – о.с. Движения согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняются сначала медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались до отказа, не было напряженности в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скакалкой.

9 Пробегание отрезка 20-30 м на входе в поворот 3-5 раз. Следить за плавным входом в поворот. За наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад.

10 То же, но пробегая по повороту.

11 Пробегание отрезка 30-50 м при выходе из поворота. 3-5 раз. Следить за плавным переходом от бега по повороту к бегу по прямой. Обратить особое внимание на наклон туловища вперед-влево.

12 Бег с высокого старта на 20-30 м. 3-5 раз. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а также мощным отталкиванием.

13 Бег под уклон 4-5 градусов. 4-5 раз.

14 Вбегания в горку небольшой крутизны 4-5 раз.

15 Ускоренный бег по прямой дорожке со входом в поворот 2-3 раза

### **Последовательность обучения бегу.**

Начинать обучение бегу надо с нахождения ошибок.

1 задача: пробегать несколько раз со средней скоростью 30-50 м, фиксируя недостатки.

2 задача: многократный бег с ускорением на различных отрезках дистанции.

И.П. – одна нога немного выдвинута вперед, подняться на носки и начать бег с малой скоростью, делая небольшие шаги. Постепенно увеличивать длину шагов и повышать их частоту. Высокий подъем бедра способствует лучшему отталкиванию, обеспечивая лучшие условия для постановки ноги к следующему отталкиванию. Скорость бега наращивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

В беге с ускорением, благодаря выпрямленному и.п. и медленному наращиванию скорости бега, удастся легче добиться правильной осанки и движений при беге с высокой скоростью. Хорошим средством для достижения правильного свободного бега является бег с быстрым наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.

**Ошибки:**

- недостаточно поднимается бедро
- рано выпрямляется нога в колене
- далеко вперед выносятся стопа /выхлестывание голени/
- вертикальное положение туловища
- излишний наклон туловища назад
- держание локтей далеко от туловища □ недостаточная амплитуда работы рук
- движение рук поперек туловища
- излишнее выпрямление рук при отведении их назад
- неполное отталкивание стопой
- боковые раскачивания туловища
- закрепощение в беге

### **Способы исправления ошибок:**

- бег с высоким подниманием бедра
- складывание ноги в коленном суставе с постепенным увеличением скорости при продвижении вперед
- ускоренный вынос бедра, бег мелкими подскоками, бег в упоре
- различные многоскоки
- бег с высоким подниманием бедра с постепенным увеличением шагов и переходом в бег с ускорением
- бег по линии
- пружинистые покачивания в широком выпаде, смена ног прыжком в выпаде, ходьба в выпаде для подвижности тазобедренного сустава
- имитация работы рук на месте и в беге
- бег с поднятыми руками

### **Ошибки в высоком старте по команде “На старт”**

- толчковая нога стоит близко от стартовой линии
- большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию
- ноги излишне согнуты в коленях
- бегун отклоняется назад

### **Исправление ошибок:**

- отставить ногу от линии старта, меньше наклон туловища вперед
- выпрямиться, не переносить вес тела вперед
- выпрямить ноги, поднять выше голову и руки
- плечи подать вперед, подбородок опустить ниже

## **Ошибки в высоком старте по команде «Марш»**

- нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх
- голова резко и быстро поднимается вверх

### **Исправление ошибок:**

- стопу послать вперед, параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх
- опустить подбородок к груди
- расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса

### **Упражнения для совершенствования техники бега и развития быстроты.**

1. Старты из различных и.п. (лежа на спине, стоя спиной в направлении бега и т.д.)
2. Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием предмета.
3. Бег на месте с продвижением вперед, высокое поднимание коленей. Сочетать с оптимальным наклоном туловища и правильной работой рук и дыханием.
4. Бег на месте с продвижением вперед с захлестыванием голени при опущенном бедре. Сочетать с расслаблением неработающих мышц.
5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремительно выпрямлять толчковую ногу.
6. Бег с прямыми ногами. Отталкиваться только стопой.
7. Бег в гору.

### **Упражнения для развития быстроты движений.**

1. Пробегания на время с ходу 30-60 м
2. Бег с ускорением
3. Участие в прикидках и соревнованиях на 30,60,100 м.
4. Тренировка в передаче эстафеты.
5. Имитация работы рук с максимальной скоростью 10-20 сек.
6. Бег в упоре с максимальной частотой 10-20 сек.

7. С низкого старта с партнером под команду 30-60 м.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

#### **Комплекс № 1**

1. и.п.-стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через предметы а) на месте  
б) с продвижением на месте отталкивание преимущественно стопой.

Выполнять в среднем темпе.

2. и.п.- глубокий присед, упор на носках, в руках-гантели. Выпрыгивания вверх. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнение заключительной части отталкивания.

3. и.п.- стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 70-80 м один от другого.

Отталкивание двумя ногами. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.

4. и.п. – стать на возвышении. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Акцент на согласованность работы толчковой и маховой ног.

#### **Комплекс № 2**

1. и.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи. По 2-3 раза. Не наклонять плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами.

2. И.п. – выпад вперед. После 3-4 пружинистых покачиваний – прыжком смена ног. Руки держать произвольно.

3. И.п.-о.с. Прыжки вверх-вперед на двух ногах 8-10 раз. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность работы рук и ног.

4. И.п.- толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол - мостик- тумба- доставание подвешенного предмета 3-4 раза. Плечи не заваливать.

5. И.п. – то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега 2-3 прыжка на каждую ногу. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не заваливать вперед. Выполнять в быстром темпе.

6. И.п.- стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава.

### **Комплекс № 3**

1. И.п.-о.с. Пятерной прыжок с ноги на ногу
2. И.п.-о.с. Скачки на одной ноге. Повторить на каждую ногу 2-4 раза.
3. И.п.- одна нога согнута в колене на скамейке, другая-выпрямленная на земле. Выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги (смена положения ног). Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п.-полуприсед. Разгибанием ног и махом рук выпрыгнуть вверх.
5. И.п. – полуприсед, руки опущены вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать, вернуться в и.п. Спину держать прямо.
6. И.п. – правая нога впереди на пятке. Попеременная смена ног с продвижением вперед с перекатом на носок. Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой.

### **Узловые задачи по бегу.**

1. Обучение основам техники бега
2. Обучение особенностям медленного бега
3. Совершенствование техники медленного бега, с постепенным увеличением его продолжительности, повышением требований к проявлению выносливости.
4. Обучение чередованию медленного бега и ходьбы, медленной ходьбы и бега, соблюдая темп, длину отрезка.
5. Обучение особенностям быстрого бега
6. Совершенствование техники быстрого бега, постепенно повышая требования в скорости и способствуя развитию быстроты, как двигательного качества.

### **Частные задачи и последовательность их выполнения.**

1. Научить во время бега сохранять правильную осанку
2. Научить свободному и ритмичному дыханию во время бега
3. Научить рациональным движениям рук в беге
4. Научить быстрому бегу до 30 м, с переходом на бег по инерции.
5. Научить бежать в равномерном темпе продолжительностью от 1 минуты.

**Обучение поставленным задачам начинается с бега в колонне по одному:**

1. Научить бегу по прямой широким шагом
2. Научить бегу широким шагом на носках, т.е. высоко на стопе
3. Научить развивать максимальную скорость в беге на 30 м.
4. Научить бегу в медленном и равномерном темпе от 1,5 м и более.

**Обучение начинается:**

С проверки беговых упражнений ранее разученных. В зависимости от освоения повторяют в большей степени те или иные упражнения, параллельно разучивая новые для лучшего освоения техники бега.

**Обучение технике бега**

**Задача № 1 Познакомить детей с особенностями бега, определить индивидуальные недостатки и пути их устранения.**

**Основные средства:**

1. повторные пробегания со средней скоростью 50-100 м
2. беседа с детьми с целью выяснения их представления о технике бега

**Задача № 2 Обучение детей технике бега по прямой**

**Основные средства:**

1. показ и объяснение бега с ускорением
2. многократный бег с ускорением на различных отрезках дистанции
3. бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги в коленном суставе разгибающей постановкой стопы на дорожку
4. повторный бег с быстрым наращиванием скорости и бегом по инерции на остальной части дистанции.

**Дополнительные средства для совершенствования в технике и  
устранении недостатков:**

1. семенящий бег с загибающей постановкой стопы
2. бег мелкими подскоками вперед-вверх
3. высоко-далекие многоскоки
4. бег с забрасыванием голени назад и отведением бедра
5. многоскоки отталкивания под возможно меньшим углом к дорожке (туловище прямое)
6. различные упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах
7. различные упражнения для развития силы и быстроты сокращения разных групп мышц.

**Задача № 3 Обучить детей технике бега по повороту дорожки.**

**Основные средства:**

1. показ и объяснение
2. повторный бег с ускорением по повороту дорожки, начиная с шестой, с последующим переходом к бегу по дорожке с меньшим радиусом поворота
3. повторный бег по повороту с выходом на прямую дорожку
4. повторный бег по прямой с выходом на поворот дорожки.

**Задача № 4 Обучить детей технике высокого старта и стартовому ускорению Основные средства:**

1. показ и объяснение
2. выполнение команды “на старт”
3. выполнение команды “внимание”
4. начало бега с высокого стартового положения без сигнала
5. выполнение команды “внимание” с опорой рукой о дорожку
6. начало бега из положения с опорой рукой о дорожку с максимальной скоростью

**Задача № 5 Обучить детей низкому старту Основные средства:**

1. показ  
и объяснение

2. выполнение команды “на старт”
3. выполнение команды “внимание”
4. начало бега без сигнала, самостоятельно

## **Дополнительные средства для совершенствования в технике и устранение недостатков:**

1. начало бега с ограничением подъема тела рукой, удерживаемой под спиной стартующего, или воротами над дорожкой, с доставанием головой ладони стартера
2. преодоление сопротивления продвижению вперед
3. выталкивание двумя ногами без выполнения шага
4. начало бега из и.п. с горизонтального положения туловища и отставленной далеко назад ногой
5. бег со старта по отметкам для первых 3-4 шагов

## **Задача № 6 Обучить детей переходу от стартового ускорения к бегу по дистанции**

### **Основные средства:**

1. объяснение сущности и значения “свободного хода” для более длительного поддержания скорости бега на достаточно высоком уровне
2. бег по инерции после пробегания небольшого отрезка
3. наращивание скорости бега после бега по инерции
4. постепенное уменьшение отрезка, пробегаемого по инерции (свободный ход) до 2-3 шагов
5. бег по инерции после стартового ускорения
6. наращивание скорости после бега по инерции, выполняемого вслед за стартовым ускорением
7. бег 30-100 м с многократной сменой интенсивного бега через разные промежутки времени

## **Задача № 7 Обучить детей правильному бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки**

### **Основные средства:**

1. объяснение значения “свободного хода” при выходе из поворота на прямую
2. бег по инерции после выхода из поворота на прямую
3. наращивание скорости после бега по инерции
4. постепенное уменьшение отрезка пробегаемого по инерции, до 3-4 шагов
5. выполнение перехода с бега по повороту на бег по прямой со “свободным ходом” после пробегания всего поворота дорожки на высокой скорости

## **Задача № 8 обучить детей низкому старту на повороте**

### **Основные средства**

1. показ и объяснение особенностей старта на повороте
2. установка колодок /опоры/
3. стартовые ускорения по второй дорожке (для увеличения отрезка, пробегаемого по прямой до входа в поворот) с выходом по касательной к бровке первой дорожки
4. стартовые ускорения с установкой колодок (опоры) на своей дорожке с постепенным повышением от попытки к попытке скорости бега

## **Задача № 9 Обучить финишному броску на ленточку**

### **Основные средства:**

1. показ и объяснение значения и техники броска на ленту
2. выполнение наклона вперед с отведением рук назад, стоя на месте
3. выполнение наклона вперед с отведением рук назад при ходьбе и беге
4. –выполнение наклона вперед при медленном и быстром беге.

## **Задача № 10 Совершенствование в технике бега в целом и в отдельных элементах с учетом индивидуальных особенностей детей.**

После овладения техникой бега бегуны должны систематически работать над уточнением детей техники и закреплении правильных навыков. По мере перехода к изучению новых деталей техники бегуны продолжают совершенствоваться в ранее освоенных элементах. Наряду с совершенствованием навыков надо систематически работать над развитием физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, так как существует тесная связь между условием развития физических качеств и формой движения бегуна

### **Методика обучения бегу**

Разработка методики обучения любому двигательному действию начинается с уточнения задач. Постановка их обуславливается предусмотренными программой требованиями, соответствующим учебным материалом и логикой освоения техники конкретного действия. Исходя из этого, можно рекомендовать **узловые задачи по бегу:**

1. обучение общим основам техники бега
2. обучение особенностям медленного бега
3. совершенствование в технике медленного бега, постепенно увеличивая его продолжительность и повышая требования к проявлению выносливости
4. обучение чередованию медленной ходьбы и бега, соблюдая заданные условия (темп, длину отрезка)
5. обучение особенностям техники быстрого бега
6. совершенствование в технике быстрого бега, постепенно повышая требования к скорости и способствуя развитию быстроты как двигательного качества
7. обучение способам начала бега из положения стоя, сидя, лежа, способствуя развитию быстроты движения и двигательной реакции
8. обучение целесообразному применению сформированных навыков бега, формирование навыков бега, умения различать пространственные и временные параметры (что способствует овладению умением управлять своими движениями)

Из постановки общих задач вытекают частные задачи, последовательно решаемые в ДОУ. **1 этап задачи:**

1. научить во время бега сохранять правильную осанку
2. научить свободному и ритмичному дыханию во время бега
3. научить рациональным движениям рук в беге
4. научить быстрому бегу до 30 м
5. научить медленному бегу до 1 мин.

### **Бег в колонне по одному**

Это организующее упражнение. Осваивая его, дети приучаются передвигаться по площадке в определенном порядке, не обгоняя, не толкая друг друга, но и не отставая от впереди бегущих более чем на два шага. Звено за звеном группа идет в колонне по одному в обход площадки. Начинает бег 1 звено. Обежав круг, оно пристраивается за 3 звеном и продолжает движение шагом. Бег начинает 2 звено, затем 3.

С самого начала важно добиваться, чтобы дети соблюдали дистанцию. Одновременно они учатся бежать в медленном темпе. Упражнение повторяется 2-4 раза по 20-50 м.

Через 2-3 занятия бег в колонне усложняется:

1. обстановки:
  - бежать зигзагами

- обегая флажки, набивные мячи, городки и т.д. □ пробежать по доске гимнастической скамейки
  - пробежать под натянутой веревкой и т.п.
2. темп движения вслед за педагогом:
- бег по кругу
  - противоходом
  - зигзагами
  - по спирали

Параллельно с повторением заданий в беге в колонне обучают элементам техники правильного бега в медленном темпе (100-200 шагов в мин). Сначала добиваются, чтобы дети бежали, согнув в локтях руки под прямым углом.

Для освоения элементов техники правильного бега полезно включать в занятия бег с прыжками и бег по “широкой лестнице”. Необходимость преодолевать препятствия заставляет бегуна высоко и энергично выносить бедро маховой ноги. Правильное выполнение этого движения вырабатывает широкий беговой шаг с усиленным отталкиванием вверх, что способствует более успешному овладению техникой бега в целом.

Вначале выполняется бег с прыжком через набивной мяч (или другое препятствие высотой 25-30 см). При первом выполнении внимание детей сосредоточивают на энергичном и высоком выносе вперед-вверх бедра маховой ноги в момент отталкивания.

Повторив 4-5 раз прыжок через набивной мяч, дети на этом же занятии упражняются в беге по “широкой лестнице” – бегут, “шагая” через лучинки, размером со школьную линейку, положенные на расстоянии 80-90 см одна от другой (6-8 лучинок). Указания по ходу: бежать, высоко поднимая бедро маховой ноги и опуская ее на землю с носка, как при прыжке через набивной мяч.

На последующих 4-5 занятиях эти же упражнения повторяются с изменениями. Наряду с закреплением техники правильного бега разучивается пробегание под длинной вращающейся скакалкой.

Вначале педагог сам вращает скакалку с одним из детей. Пробегающий становится в 2 шагах от скакалки и начинает бег в тот момент, когда она опускается ему навстречу. В дальнейшем линию, от которой начинается бег, относят дальше на 4-8 шагов.

Сначала занимающиеся пробегают под скакалкой наискось, потом прямо.

Закрепление разученных упражнений сочетают с заданиями в быстром (170-180 шагов в минуту) беге на 30 м.

Он выполняется парами, группами. И.п. различно:

1. бег из положения сидя, стоя, лежа
2. быстрый бег чередуется с медленным бегом

## **2 этап задачи.**

1. научить бегу широким шагом по узкому коридору
2. научить бегу широким шагом на носках то же по узкому коридору
3. научить бегу на скорость на 30 м
4. научить бегу в медленном темпе до 1,5 мин.

Обучение начинается с проверки выполнения беговых упражнений, разученных в 1 этапе.

### **Бег по узкому коридору**

Коридор шириной 20-30 см обозначают двумя положенными на землю шнурами длиной 6-10 м.

Дети поочередно пробегают по коридору 4-8 раз.

Усложнения:

1. бег по коридору в форме дуги или зигзага
2. бег по прямому коридору с поперечно уложенными внутри него лучинками 80-90 см одна от другой.
3. Бег по коридору из гимнастических булав, чурок длиной 40-50 см.

### **Бег по кольцам.**

На расстоянии 80-100 см одно от другого укладываются по прямой 6-8 колец диаметром 28-32 см. бежать, попадая носком ноги в каждое кольцо и высоко поднимая колени.

Усложнения:

1. кольца разложены так, чтобы в беге длинные шаги чередовались с короткими
2. два шага одной длины, третий – длиннее

После преодоления нескольких колец выполняется прыжок через набивной мяч (барьер).

### **Обучение бегу на скорость 30 м.**

1. бег в темпе 170-180 шагов в мин. Из разных и.п.

2. бег на 30 м за определенное время.
3. Бег в полную силу
4. Быстрый бег-медленный бег 30 сек
5. Медленный бег 30 сек, быстрый бег 20 сек
6. Медленный бег 40 сек, в среднем темпе 30 сек 7. Медленный бег 30 сек, в среднем темпе 20 сек.
8. Медленный бег 1,5 мин.
9. Быстрый бег в играх

### **3 этап.**

1.научить прямолинейному бегу с правильной постановкой стопы и активной работой рук

2.научить медленному бегу до 300 м

3. Научить бегу с преодолением препятствий
4. Научить бегу с высокого старта.

Обучение начинается с бега в колонне по одному, в разном темпе по заданиям:

1. бег с средним и медленным темпе под хлопки
2. бег – 8 шагов под счет. 8-без счета
3. бег 10 сек под хлопки , 10 сек без звуковых сигналов
4. медленный бег 1,5 мин, то же до 500 м.
5. фигурный бег по разметке – кругу, зигзагу, спирали в медленном темпе. До 500 м –без разметки.
6. Бег с преодолением препятствий Усложнения:
  - бежать сбоку полосы из барьеров или мячей, прыгая на каждый 2 шаг против очередного препятствия
  - бежать по дорожке без препятствия, прыгая на 2 шаг
  - в беге прыжки на 2 шаг с левой ноги, затем с правой.

### **Бег с палкой за спиной.**

Цель: освоение вращательных движений туловища, сохранение правильной осанки.

1. палка в сгибах локтей

2.за плечами бег с палкой проводится в течение 0,5-1 мин непрерывно.

### **Бег по кольцам.**

1. пробежать по 3 рядам колец, расстояние между ними в 1 ряду – 80-90 см, 2 ряду – 95-100 см, 3 – 105-110 см

2. пробежать по кольцам: расстояние между 1,2,3 по 80-90 см, 3 и 4 – 100-110 см, между 4,5, 6 – 80-90 см.

3. ставятся барьеры 4. кольца – в шахматном порядке на расстоянии 70-90 см один от другого.

### **Бег с ускорением по узкому коридору**

Дети учатся прямолинейно ставить стопы. В 5-6 м от начала коридора проводят стартовую линию. Коридор состоит из 2 шнуров длиной 6-8 м, натянутых на 4 колышках на высоте 25-30 см. В 10-15 м от дальнего конца коридора проводится поперечная линия финиша с флажками на концах. Ребенок пробегает дистанцию, ускоряя бег вначале, затем сохраняет этот темп в пределах коридора и снова ускоряет шаги к финишу. Педагог учит детей не останавливаться у линии финиша, а пробегать ее с полной скоростью, постепенно замедляя бег на протяжении 10-15 м после финиша. Это упражнение повторяется на занятии 3-6 раз.

### **Усложнение:**

- постепенное увеличение разгона
- замена шнуров жесткими ограничителями. Например, низкие барьерчики.

Бег проводится и без коридора. В начале обучения разметить дорожку 3 разными флажками, установленными в 10-15 м один от другого со старта до 1 флажка. Между 1 и 2 флажками постепенно переходят к быстрому бегу (100-140 м в мин), между 2 и 3 флажками развивают предельную скорость – 200 м и более шагов в минуту.

### **Бег с высокого старта.**

По команде “На старт” ребенок ставит левую толчковую ногу носком вплотную к стартовой линии, а маховую правую отставляет на шаг назад, ступни - параллельно. По команде “Внимание” ребенок сгибает ноги в коленях, переносит вес тела вперед. По команде “марш” бегун резко и высоко выносит вперед бедро правой ноги, отталкивается левой и бежит. По мере нарастания скорости бега наклон туловища уменьшается.

### **Следить, чтобы:**

- дети правильно принимали и.п. по команде “На старт” и “Внимание”
- с первого шага выполняли движение высокого бега и не переходили на низкий бег на протяжении всей дистанции
- бежали легко, начинали бег по команде “Марш”.
- Не старались обгонять друг друга на протяжении 10-15 м

1. вначале дети выполняют старты по 2-3, наблюдая , педагог указывает на их ошибки
2. в дальнейшем – старт всей группой или группой по 10-15 человек в зависимости от ширины площадки
3. после закрепления техники высокого старта бег на скорость на 20-50 м проводится в соревновательной форме.

Старты повторяются на занятиях 3-6 раз 20-25 м, 40-50 м – 1-2 раза.

Для упражнений в беге со старта широко используются соответствующие старты:

**Старт с преследованием.** Играют 2 команды по 6-12 игроков: команда убегающих становится в шеренгу за стартовой линией. У каждого игрока 1 шеренги за спиной красная лента длиной 50 см. По команде все бегут к финишу 20-30 м. преследующие игроки стараются выхватить ленточки у своих соперников, прежде чем те пересекут линию финиша. Игра повторяется 2-3 раза, при чем после каждого старта игроки меняются местами.

**Старт за мячом.** Играют 2 команды. На старт встают по одному участнику из каждой команды. За спиной игроков стоит педагог с мячом в руках. По команде “Марш”, педагог производит бросок мяча через головы игроков так, чтобы он, описав высокую дугу, упал на дорожку. Кто первый поймает, тот приносит команде победное очко.

## Приложение 2

### МЕТАНИЕ

#### **Задачи и последовательность в обучении метанию мяча.**

1. создать правильное представление о технике метания мяча
2. овладеть способом держания мяча и хлестким движением кисти
3. научить броску мяча всей рукой с хлестким движением предплечья и кисти, с движением грудью вперед
4. научить метанию на дальность из и.п. – левая нога впереди
5. научить переходу в положение “натянутый лук” с последующим финальным броском

6. научить “скрестному” шагу с переходом в положение “натянутого лука”
7. научить разбегу с 3-5 шагов. Полному разбегу.
8. Совершенствовать метание.

### **Упражнения для обучения технике метания мяча и его совершенствования.**

1. показ и проверка правильности держания мяча
2. метание с места: стоя лицом в направлении метания мяча, левая нога впереди
3. метание мяча вперед-вверх
4. то же. С отведенным мячом назад, с поворотом плеч и сгибанием одноименной ноги
5. метание мяча в стоя в “скрестном шаге”
6. метание с 3 шагов: - акцент на “скрестный шаг”  
- акцент на перескок
7. метание мяча на 4-6 бросковых шагов:
  - а) с ходьбы
  - б) с медленного бега, не обращая внимания на угол вылета
8. метание с 6-8 шагов разбега:
  - а) на ритм разбега
  - б) на слитность движения
  - в) с акцентом на “скрестный шаг”
9. подбор оптимальной длины разбега
10. метание с целью совершенствования слабо освоенных элементов
11. метание мяча на результат
12. броски набивного мяча из-за головы с шага, со “скрестного шага”, на дальность через препятствия, с рикошетом о стену.
13. Метание с различных положений (стоя на коленях, в цель)
14. Метание тяжелых снарядов.

### **Обучение метанию вдаль.**

Все упражнения данного вида имеют 3 фазы: подготовительную – замах, основную-бросок, заключительную – сохранение равновесия после броска.

Подготовительная фаза: - создание наиболее выгодных условий для выполнения броска: предварительно растягиваются те мышцы, которые затем будут быстро сокращаться.

Главная фаза – основная задача: совершить бросок. При этом ноги выпрямляются, рука разгибается и производится бросок кистью.

Заключительная фаза – движения либо затухают пассивно, либо затормаживаются активно с целью уравновешения тела. Эта фаза в дошкольном возрасте не имеет принципиального значения, в первую очередь должны быть разучены замах и бросок.

Дети дошкольного возраста метают легкие снаряды (малые мячи, мешочки с песком, дротики, гранаты, копья) броском из-за головы.

### **Подготовительная фаза:**

1. рука с предметом поднимается вверх-назад и слегка сгибается за голову.
2. Рука с предметом отводится вниз-назад, туловище разворачивается в сторону замаха (метание способом из-за спины через плечо)
3. В “скрестном” шаге после разбега рука с предметом приходит в положение второго варианта, а противоположная – выносится вперед в сторону броска.

### **Подводящие упражнения:**

1. ребенок стоит в положении замаха. Лево́й рукой педагог берет хватом сверху кисть правой руки ребенка, а право́й хватом снизу локоть ребенка и разворачивает его на себя –вверх. Левая рука педагога удерживает кисть ребенка или разворачивает ее внутрь (к голове).
2. Ребенок стоит в положении замаха, педагог своими руками разворачивает его кисть вовнутрь (в сторону головы).

## **ПРЫЖКИ**

**ПРЫЖОК** — движение ациклического типа. В нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм.

Прыжок состоит из четырех фаз:

- 1) подготовительная — принятие исходного положения или разбег;
- 2) основная — отталкивание;
- 3) полет,
- 4) заключительная — приземление.

### **ВИДЫ ПРЫЖКОВ**

Существует несколько видов прыжков:

- прыжки в длину с места,
- прыжки в длину с разбега, - прыжки в высоту с места, - прыжки в высоту с разбега.

Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость.

Однако следует помнить, что при неумелом использовании прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендуемых требований в отношении высоты прыжка и т. д.), у дошкольников могут возникнуть травмы и плоскостопие.

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка.

Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомофизиологических возможностей и возрастных особенностей.

### Задачи и средства обучения прыжкам в длину

Задачи	Основные средства	Дополнительные средства
1. создать представление о технике прыжка способом “согнув ноги”	Показ и объяснение	Просмотр кинограмм, кинокольцовок и плакатов
2. проверить умение выполнять прыжок	1.прыжки с разбега в 4-6 шагов с отталкиванием от грунта 2.то же с отталкиванием от бруска 3.нахождение и уточнение малого разбега и прыжки с этого разбега	
3. обучение технике отталкивания	1.показ и объяснение 2.прыжки с 4-6 шагов разбега 3.прыжки через планку на высоте 50-60 см на	1.прыжки с места толчком одной ноги, с 1-2 шагов 2.напрыгивание на гимнастическую стенку, гимн.коня, пни и др.
	расстоянии половины длины прыжка	3.комбинированный прыжок через гимн.коня и планку 4.прыжки на беговой дорожке серийно на 3-5 шагов

4. обучение технике приземления	1.показ и объяснение 2.прыжки в длину с 6-8 беговых шагов через препятствие высотой 20-30 см, в 1 м от места приземления	1.прыжки с места в длину 2.прыжки с 4-6 шагов разбега на гимн.коня, стол и т.д. с согнутыми ногами, туловище-вертикально 3.подпрыгивания толчком 1-2 ног с подниманием ног до уровня тела стоя на месте, в ходьбе и медленном беге.
5. обучение полетной фазе прыжка	1.показ и объяснение 2. нахождение и уточнение среднего разбега в 10-14 беговых шагов 3.прыжки “согнув ноги” со среднего и полного разбега	Прыжки с преодолением 2 препятствий: 1.высота-50-60 см на расстоянии 1/3 или 1/2 всей длины прыжка 2.высота-20-30 см за 1 м до приземления.

### **Прыжки в длину с места**

Прыжки в длину с места у дошкольников разных возрастных групп имеют значительное сходство.

Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад — в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед— вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед—в стороны, обеспечивая, таким образом, мягкое и устойчивое приземление.

Умением прыгать в длину с места дети самостоятельно овладеть не могут. При специальном же обучении этому движению дети довольно быстро усваивают его. В возрасте 2,5 лет дети прыгают в длину с места на расстояние от 10 до 25 см, к 3 годам — на расстояние 25—40 см. За этот период происходят и значительные качественные изменения: появляется энергичный толчок, приседание перед прыжком, приземление на две ноги.

В последующие годы у ребенка быстро совершенствуется навык прыжка, его качественные и количественные показатели.

## Методика обучения прыжку в длину с места

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	Дети не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. Приземляются тяжело на всю ступню	Учить детей синтезировать приобретённые умения отталкиваться двумя ногами, приземляться,	Обращать меньше внимания на толчок и взмах руками. Внимание обращать на приземление на
		сгибая колени. Учить мягко приземляться на полусогнутые ноги Учить реагировать на ориентиры	полусогнутые ноги
Средний дошкольный возраст	У детей нет понимания взаимозависимости двигательных действий. Не сформирована ступня	Учить детей сочетать отталкивание с резким взмахом рук Учить поддерживать равновесие при приземлении, вынося руки вперёд	Обращать внимание на глубину приседа – он не должен быть глубоким. Обращать внимание на сильный толчок и резкий взмах руками
Старший дошкольный возраст	Дети не умеют группировать в полёте и выносить ноги вперёд. Не умеют рассчитывать точность приземления в определённое место	Учить детей рассчитывать точность приземления в определённое место Учить группировать в полёте и выбрасывать вперёд ноги Соизмерять силу толчка с расстоянием,	Не следует добиваться большой длины прыжка, обращать внимание на технику выполнения. При приземлении обращать внимание на глубину приседа. Детям трудно удерживать равновесие при глубоком приседе

		которое преодолеть	надо	
--	--	-----------------------	------	--

### **Упражнения для овладения техникой отталкивания.**

1. и.п.-о.с. с отягощением на плечах. Ходьба с пятки на носок
2. и.п.-о.с. толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4-6 беговых шагов прыжки на мат с приземлением на маховую ногу. Обращать внимание на выход таза в толчке вперед. Выполнять в быстром темпе.
3. С 6-7 беговых шагов прыжок в длину с прямого разбега через планку высотой 20-30 см. Отталкивание делать на расстоянии 60-70 см от планки.
4. И.п. стать на гимнастическую скамейку, ноги на ширине плеч. Шагая вперед, разогнуть опорную ногу с одновременным движением маховой на г/стенку.

### **Упражнения для овладения техникой движений в полете.**

1. и.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4-6 шагов прыжок в шаге через препятствия, расположенные один от другого на расстоянии 50-60 см и от места толчка до 1 препятствия 60-80 см.
2. и.п.-то же С 6-8 беговых шагов прыжок в длину, приземление на 2 ноги
3. и.п. – одна нога впереди. Другая-сзади. Руками на уровне головы держаться за канат, оттолкнуться толчковой ногой с последующим выходом на канат.
4. И.п.-то же. С 2-4 беговых шагов выйти в положение шага на канат, легко опустить маховую ногу и вывести вперед толчковую, подтянуть маховую к толчковой, прогнуться, спрыгнуть с каната на обе ноги
5. И.п.-то же. Выполнять так же, только на кольцах.
6. И.п.-С 4-6 беговых шагов, отталкиваясь от опоры. выполнить прыжок в длину в “шаге”

## **Упражнения для овладения техникой прыжка в**

**длину.** 1. пробегание 1 части разбега в 6 беговых шагов. 2-3 раза.

2. то же по наклонной дорожке, вторая часть –по ровной дорожке.
3. Пробегание с отягощением и без.
4. Разбег по травяному грунту
5. Пробегание полного разбега с отталкиванием в конце

## **Развитие физических качеств на занятиях легкой атлетики.**

### ***Развитие быстроты.***

1. бег с высоким подниманием бедра, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.
2. бег с захлестыванием голени назад, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.
3. ускорение со старта 5-6 раз, 9-10 м.

Для развития быстроты используются подвижные игры и эстафеты:

### **Бег за мячом**

В 5 м от стены белой тесьмой выложена дуга – старт. Позади нее слева и справа от центра размещаются 2 команды по 5-6 человек. Игроки для бега-позади дуги. Интервал 1.5-2 м. У стены 2 ребенка, мяч в руках у 1. По сигналу 1 передает мяч 2, катая его по полу. Игроки обеих команд бегут за мячом, стараясь первыми коснуться его и принести своей команде очко. Выигрывает команда с большим количеством очков.

### **Зайцы и кролики**

Группа делится на 2 команды: зайцы и кролики. Все строятся через одного в колонну по продольной оси лицом к ведущему. Слева и справа от команд по линиям А и В расположены различные предметы (по количеству вдвое меньше участников игры), по заранее условленному сигналу участники обеих команд бегут к линии и стараются первыми захватить предметы и принести команде 1 очко за каждый предмет. Побеждает команда с большим количеством очков.

### **Бег с препятствиями**

В игре участвуют 2 команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта. Линии на расстоянии 3-4 м одна от другой. Линия финиша- 9-11 м. По сигналу “Внимание” игроки принимают и.п.- упор присев, упор лежа, упор сидя и т.д. по сигналу “Марш” команды бегут, причем каждый из бегунов одной команды старается догнать соперника и осалить его до финиша. За осаленного – 1 очко. В следующем забеге команды меняются ролями.

### **Встречный бег**

Две команды строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линии А и В. по сигналу игровые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. победитель приносит 1 очко команде.

### **Скоростная эстафета**

В эстафете участвуют 3 команды. Все стоят у линии старта. По сигналу первые номера бегут к противоположной стороне зала. Обогнув 1 стойку, возвращаются назад, обогнув 2 стойку, передают эстафету следующему.

### ***Упражнения для развития быстроты***

1. пробегание отрезков 20-30 м. 4-5 раз. Выполняется как по прямой, так и на повороте. Сначала медленно, затем с ускорением.
2. То же, под углом 3-5 градусов.
3. Пробегание отрезка 20-30 м с высокого старта. 5-7 раз.
4. “Семенящий бег”. Выполняется мелкими шагами, но с большой частотой.

Выполняется с места, с ускорением.

5. Бег с высоким подниманием бедра 20-40 м. 4-6 раз.
6. Бег с прыжками. 20-30 м. 4-6 раз.
7. Бег с захлестыванием голени. 20-30 м. 2-4 раза.
8. Бег с высоким подниманием бедра. 4-6 раз.
9. Упражнение “Велосипед” (лежа на спине)

### **Комплекс №1**

1. и.п.-высокий старт. Бег 30 м 4-6 раз.
2. Скачки на одной ноге 10 м, на другой-10 м.
3. Бег по наклонной дорожке.
4. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра. 10-15 раз на каждую ногу.
5. И.п. – ноги чуть согнуты в коленях, одна рука отведена вперед, другая – назад. Быстрые движения рук, как при беге. 2 раза по 15 сек.
6. И.п.- о.с. Бег на месте. 2 раза по 15 сек.
7. И.п.- на 1 ноге лицом к гимнастической лестнице, хват на уровне груди. Маховая нога отведена назад и удерживается

партнером за стопу. Сделать движение бедром маховой ноги и тазом вперед.

## **Комплекс № 2**

1. с 7 шагов пробежать 4-5 барьеров (15 см), расстояние между ними 50-60 см.

2. и.п.-лицом к гимнастической стенке. Одна нога впереди на расстоянии от стены 1 м, другая- 1,5 м.быстро вынести таз вперед и коснуться маховой ногой планки, расположенной на уровне плеч.

3. И.п.-то же, но расстояние-3-5 м. Одна нога впереди, другая-сзади на носке. По команде дети начинают бег и прыгают на рейку маховой ногой, расположенной на уровне плеч.

4. И.п.-стоя на 1 ноге (2 ногах). Прыжки через вращающуюся по кругу скакалку.

## **Развитие скоростно-силовых качеств.**

1. прыжки через скакалку-1 минута
2. прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная с 2 ног 3-4 раза по 10-12 м.
3. многократные выпрыгивания вверх из полного приседа из упора присев 4 раза 5-6 прыжков.
4. Подскоки поочередно на левой и правой ноге 4 раза 5-8 прыжков
5. Прыжки через натянутые поперек зала резинки- высота 30 см 2-3 раза по 6-8 прыжков
6. Прыжки через резинку в высоту. Высота – 40-60 см, справа и слева, сочетая мах и толчок.

## **Развитие ловкости**

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях быстро и находчиво. О высоком уровне развития ловкости свидетельствует выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время.

## **Существуют два пути развития ловкости.**

**Во-первых,** ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. На протяжении дошкольного возраста дети постоянно приобретают двигательные умения. Например, дети 2-3 лет подпрыгивают на месте, затем овладевают прыжками с места, с 5 лет обучаются прыжкам с разбега в высоту, длину.

**Во-вторых,** ловкость возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения.

## **Способы развития ловкости**

1. применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать)

2. изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной, двух ногах, с поворотом .

4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетая их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3-4 детей, держась за один обруч или длинный шест, поднимать его вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол, брать; всей группой, держась за длинную веревку)

6. Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обручи или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук.

7. Усложнение условий игры. Например, в игре “Ловишки с ленточкой”, у играющих ленточки двух цветов и ловишки выдергивают ленточки определенного цвета: один-синие, второй- желтые. В игре “У медведя во бору” ребенок в роли медведя, перед тем, как ловить, должен подлезть под дугу.

## **Игры.**

- “Не замочи ножки”. Пройти по извилистой дорожке длиной 2-3, затем 5-6 м.
- “Не задень”. Пройти, перешагивая через препятствия, положенные на пол (кубики, бруски и т.д.)
- “Через болото”. На полу небольшие кружки на расстоянии 40 см один от другого. Дети перешагивают из круга в круг.
- “Не задень звоночек”. Подлезть под натянутый шнур так, чтобы не задеть колокольчик.
- “Ловкий шофер”. На полу – шнур зигзагом длиной 10 –12 м. дети везут машины вдоль линии, не наступая.

## **Упражнения для развития гибкости.**

1. и.п.-стать боком к гимн. стенке. махи свободной ногой.
2. И.п.-о.с. наклоны вперед с помощью партнера.
3. И.п.-стойка на лопатках. Поочередное опускание ног за головой.
4. И.п.- то же. Смена положения ног.
5. И.п.-стать на опорной ноге. Быстрые движения тазом и маховой ногой вперед-вверх до ориентира, висящего на уровне головы.

## **Развитие скоростной выносливости**

1. Эстафеты с использованием гимнастических скамеек. Группа делится на 2 команды, каждая садится на свою скамейку. По сигналу все команды встают и друг за другом, обежав скамейку, быстро садятся на свои места. Победитель определяется по последнему участнику.

2. Эстафетный бег по кругу. Группа делится на 2 команды, которые становятся по диагонали, в колонны по одному. По сигналу первые номера команд начинают бег по кругу и, обежав стойки, передают эстафету вторым номерам.

## **Упражнения для развития силы**

1. и.п.- стать боком к гимнастической стенке на слегка согнутой ноге, толчковая –сзади. Туловище наклонено вперед. Поставить толчковую ногу пяткой вперед на грунт с продвижением вперед нижней части туловища. Свободная рука отводится назад.

2. И.п.- стать толчковой ногой на гимнастическую стенку боком, рука на стенке. Маховой ногой поднимать отягощения

А) мах прямой ноги вперед

Б) тяга ноги вверх, согнутой в колене и тазобедренном суставе.

3. и.п.- боком к гимнастической стенке в положении предтолчкового шага, держась вытянутой рукой за жердь

4. и.п.- стоя на одной ноге, другая- пяткой на гимнастической стенке, высота на уровне пояса. Подскоки на месте. 10-15 раз.

## **Упражнения с отягощением**

1. и.п.- то же, что в упражнении 1, но угол разбега уменьшается до 30 градусов по отношению к плоскости планки. Конец планки на уровне пояса. Полуприседания.

2х10.

2. И.п.- то же. С вертикальным подпрыгиванием на месте 2х10.

3. И.п.-тог же. Подскоки на 2 ногах с небольшим продвижением вперед. 10-15 м.

4. И.п.- положение широкого шага (выпад). Прыжком менять положение ног.

5. И.п.- стать с отягощением на плечах перед гимнастической скамейкой. Наступая на скамейку толчковой ногой, быстро распрямить ее. Одновременно выполнять маховые движения свободной ногой, коленом вперед-вверх, мягко опускаясь в и.п.

6. И.п.- ноги врозь, отягощение на плечах. Наклоны в стороны. 8-10 раз в каждую сторону.

## **Упражнения для развития силы**

### **Комплекс №1.**

1. и.п.- о.с. с отягощением на плечах. Ходьба с отягощением..

а) удлиненным шагом 10-15 м.

б) в полуприседе босиком

2. и.п.-то же. 1-3 наклона туловища вперед-вниз.
3. И.п.-о.с. а) ходьба в полуприседе 10 м.  
б) выпрыгивания 10 м.
4. и.п.-отягощение на плечах. Выпады вперед.
5. И.п.-о.с. на скамейке. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Прыжок в длину на мягкое покрытие. При приземлении колени не сводить, руками тянуться вперед.

### **Комплекс № 2**

1. и.п.- отягощение на плечах. Приседания.
2. И.п.- стать на край гимнастической скамейки, опора на уровне груди, отягощение на плечах. Подняться на носки-и.п.
3. Прыжок в длину с места с отягощением в руках.

### **Комплекс № 3**

1. скачки на одной ноге по лестнице вверх.
2. И.п.-сед на скамейке, упор сзади. А) подъем ног с отягощением  
Б) удерживать ноги в этом положении 15 сек.
3. и.п.- выпад с отягощением на бедре впереди стоящей ноги. Пружинистые покачивания вверх-вниз.

### **Упражнения для развития силы**

1. бег в гору. 10-15 м. 4-6 раз.
2. Бег у гимнастической стенки в упоре. 8-10 сек.
3. И.п.- стать на 6-7 рейку гимнастической лестницы, руки на рейке у пояса. Одна нога вместе с туловищем опускается вниз, другая, оставаясь на рейке, сгибается в суставах. Энергично разогнуть опорную ногу, сменить положение ног, повторить упор.
4. Прыжки на одной ноге, затем на другой. 5-6 раз.
5. Прыжки в длину с места.
6. И.п.- упор присев. Выпрыгивания вверх в положении прогнувшись. 5-6 раз.
7. Тройной прыжок с места. Отталкиваясь двумя ногами, приземление на маховую, затем на толчковую, после отталкивания толчковой приземление на обе ноги.
8. Многоскоки на двух ногах (“лягушка”). Выполняются на отрезках 10-15 м

9. Бег из и.п.- упор присев, ускорение с отягощением (в сопротивлении). Партнер упирается в плечи бегущему. Или с помощью вожжей.

10. И.п.-лежа на животе. Сгибание ног в коленном суставе с сопротивлением партнера. 3-5 раз.

11. И.п.-о.с сгибание ноги в коленном суставе с прикрепленным к ней грузом до касания ягодицы пяткой. На каждую ногу 2-3 раза.

12. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Захватить ногами набивной мяч и поднимая его вверх, коснуться им земли за головой, вернуться в и.п.

13. И.п.-лежа на спине. Руки с набивным мячом за головой. Наклониться вперед до касания мячом ног, не сгибая коленей.

14. И.п.- стоя на двух гимнастических скамейках. Приседания с отягощением в руках.

15. И.п.- стоя с отягощением на плечах. Наклоны вперед-вниз, не сгибая коленей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 82  
Г.ТОМСКА**, Щенова Светлана Ефимовна, ЗАВЕДУЮЩАЯ

03.09.24 11:06 (MSK)

Сертификат BBC80524E2DCB8ABFA91221266192ABE