

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению педагогическим  
советом  
от 02.09.2019 г. протокол № 4

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
от 02.09.2019 г. № 204-д

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ  
№1» \_\_\_\_\_ Е.В.Елифанов

« 02 » \_\_\_\_\_ 2019



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

**Срок реализации - 1 год**

**Разработчик: Зайцева А.М., тренер-преподаватель**

**г. Алексин  
2019 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА .....</b>	<b>4</b>
<b>3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>8</b>
<b>4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>8</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>11</b>
<b>6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>11</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – это самый доступный вид спорта, включающий в себя бег, прыжки, ходьбу, метания, естественные для человека с самого раннего детства. Этим видом спорта можно заниматься в любом (с детства и до глубокой старости) возрасте и круглогодично в любых условиях – и на стадионах, и в лесу, и в парках, и на спортивных площадках. Без бега, прыжков и метаний не обходится ни один вид спорта. Роль легкой атлетики в современном Олимпийском движении все время повышается. Все это предъявляет большие требования к качеству подготовки спортивных резервов. Подготовка резервов легкой атлетики определена как важнейшая задача всех физкультурных и спортивных организаций страны, и особенно среди детей школьного возраста.

Рабочая общеобразовательная программа по лёгкой атлетике для спортивно-оздоровительных групп (далее Программа) составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);
- приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Настоящая программа разработана с учетом современных образовательных технологий и содержит следующие структурные компоненты: средства, методы, принципы и формы обучения, а также текущий и этапный контроль контроля.

Практика показывает, что в процессе планомерной многолетней подготовки, начавшейся в 11-12 лет, можно достигнуть высоких результатов в старшем юношеском возрасте (16-17 лет) и успешно выступать затем на олимпийских играх. Примерами могут служить известные спортсмены: С.Леонард, М.Воронин, А.Корнелк, В.Муравьев, Д.Райан, С.Коу, В.Гавриленко, В.Подлужный, В.Киселев, С.Литвинов, Ю.Седых, Н.Бочина, Л.Кондратьева, М.Гер, Б.Эккерт, .Борзаковский и т.д.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программа направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- расширение двигательного опыта посредством овладения основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоения техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения), воспитание трудолюбия;

- организация содержательного досуга средствами физической культуры;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Программа спортивно-оздоровительной группы рассчитана на 39 недель (234 часа). В группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники лёгкой атлетики.

**Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной и годовой тренировочной нагрузки обучающихся**

<b>Период подготовки</b>	<b>Возраст учащихся</b>	<b>Кол-во в группе (человек)</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>Требования по спортивным нормативам</b>
<b>СОГ</b>	От 6 лет	15-20	6	234	Выполнение нормативов по ОФП

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### Теоретический материал

Правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, техника безопасности. Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Негативное влияние вредных привычек на растущий организм ребенка. Двигательный режим в режиме дня. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Основы самоконтроля в процессе занятий спортом. Правила игр, изучаемых на занятиях. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях.

### Строевые упражнения, ОРУ.

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

- Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны повороты, круговые движения головой.
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны

вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

- Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.
- Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами. Разноименные движения руками и ногами на координацию. Маховые движения с большой амплитудой. Упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки. Наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости. Из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение. Поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе. Удержание груза (150-200 г) на голове. В основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями. Ходьба по линии с касанием пальцами пяток. Передвижение боком по гимнастической стенке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты. Стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе. Ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) ходьба по обручу, гимнастической палке, канату. Захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вход в секунду). Повороты головы с одновременным вдохом. Покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом. Движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом. Движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом. Движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом. Ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении. Перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны). Шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны). Шаги на месте с вдохом на каждый выпад. Повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами.

### **Гимнастические упражнения.**

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360 гр. Различные сосоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завес ом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные сосоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

Акробатика. Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3 x 20 - 30 м (10-12 лет), 2 – 3 x 30 - 40 м (13-14 лет), 3 – 4 x 50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700 г., дротика). Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

### **Спортивные игры.**

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веребочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий.

Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др.. Различные эстафеты.

### **Зачетные требования и контрольные испытания**

- Теоретические знания.
- Посещение тренировочных занятий.
- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста учащихся и года обучения, участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. д.
- Выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности не ниже «среднего» для своего возраста.
- освоение основ гигиены и самоконтроля.

### **Показатели результативности реализации программы.**

Образовательная программа реализуется исходя из вида спорта, функций и задач этапа подготовки спортивного стажа и уровня подготовки учащихся.

В конце обучения в спортивно-оздоровительных группах, учащиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

**Знать:** правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня.

**Уметь:** самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно-гигиенические навыки, адаптироваться к командной игре; соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

#### ***Демонстрировать двигательные умения и навыки:***

***В ходьбе, беге, прыжках, равновесиях:*** правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках, с максимальной скоростью бегать до 60 м, бегать в равномерном темпе до 7 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с остановкой после ходьбы, бега; прыгать с поворотами на 1800 - 3600; делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, под счет, показ и самостоятельно.

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать наибольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать набивной мяч весом до 1 кг; попадать малыми предметами в баскетбольное кольцо, футбольные ворота с разбега, с места.

***В строевых, гимнастических и акробатических упражнениях:*** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения (построения в шеренгу, перестроения в колонну, 2 колонны; выполнять команды "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Кругом!" и т. д.); принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; уверенно ходить по гимнастической скамейке (бревну высотой 50-100 см); выполнять висы (вис спиной к гимнастической стенке сгибание и

разгибание ног, подтягивание в висе, вис на согнутых руках) и упоры (на полу, гимнастической скамейке); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в движении, со сменой положений ног, рук; в положении наклона туловища вперед (ноги прямо) касаться ладонями пола; выполнять махи ногой до уровня плеча.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мяча; играть в изученные подвижные игры с элементами спортивных игр.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1).

Основной показатель результативности образовательной программы - выполнение в конце обучения, программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

*Спортивная деятельность:* осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта – легкая атлетика, участвовать в "Веселых стартах", легкоатлетических кроссах, эстафетах по ОФП, участие в массовых спортивных мероприятиях, во внутришкольных соревнованиях.

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов в год	Учебные месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка		В процессе занятий								
2	Общая физическая подготовка	<b>208</b>	24	26	23	23	21	21	23	26	21
	- Строевые упражнения ОРУ	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	- Гимнастические упражнения	15	-	-	4	4	3	4	-	-	-
	- Легкоатлетические упражнения	20	4	4	-	-	-	-	4	4	4
	- Спортивные игры	83	10	10	8	10	8	7	10	10	10
	- Подвижные игры и эстафеты	54	8	8	6	6	3	5	6	6	6
	- Овладение элементами техники изучаемых видов		В процессе занятий								
3	Участие в спортивных мероприятиях	<b>20</b>	-	2	4	2	4	2	2	2	2
4	Зачетные и контрольные требования	<b>6</b>	2	-	-	-	2	-	-	2	-
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>

### 4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20

6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегателефон	штук	1

<b>Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье</b>			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
<b>Прыжки, Многоборье</b>			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
<b>Метания, Многоборье</b>			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрешиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

## 6. ЛИТЕРАТУРА

1. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.- К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.- 52 с.
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
4. Волков В. М., Филин В. П. - Спортивный отбор - «ФиС», М., 1983.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
7. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. п. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2002.

**Календарно-тематическое планирование  
Зайцева А.М. СОГ №13**

№ занятия	Тема урока	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности., ПДД, ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игры.	2
2	ОФП. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Строевые упражнения.	2
3	ОРУ. Разучивание техники прыжковых и беговых упражнений. Игры, эстафеты	2
4	ОРУ. Специальная физподготовка. Беговые прыжковые упражнения . Контрольные испытания. Игры	2
5	Строевые и ОРУ. Специальная физподготовка. Контрольные испытания. Игры	2
6	ОФП. Специальная физподготовка. Разучивание техники прыжковых и беговых упражнений . Повторный бег до 50м. Разучивание метания мяча. Игры	2
7	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с н/мячом	2
8	ОФП. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Прыжки в длину с места	2
9	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Разучивание техники метания мяча с места с 3 –х шагов. Бег на отрезках 30-40м. Игры.	2
10	ОФП. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег до 50м. Разучивание техники прыжков в длину. Контрольные испытания, бег 50м, метания мяча	2
11	ОФП. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег до 50м. Разучивание техники прыжков в длину. Контрольные испытания, бег 50м, метания мяча	2
12	ОФП. Совершенствование техники специальных прыжковых и беговых упражнений. Разучивание элементов прыжков в высоту( разбег и имитация постановки ноги в сочетании с руками). Игры	2
13	ОФП. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Разучивание элементов прыжков в высоту (отталкивание , приземление). Игры	2
14	ОФП. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Разучивание элементов прыжков в высоту (отталкивание , приземление). Игры	2
15	ОФП. Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Пробегание отрезков (3-4х30). Игра.	2
16	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание техники метания мяча с места. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с разбега	2
17	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание техники метания мяча с места. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с разбега	2
18	. ОФП. Упражнения на гибкость. Повторный бег (3-4х30м). Совершенствование техники прыжков в длину. Игра в футбол.	2
19	ОФП. Спортивные (подвижные игры) с элементами прыжков. Медленный бег 3-4мин. Ускорения до 20-30м. Игра в футбол	2
20	Гигиена и закаливание	2
21	ОФП. Спортивные ( подвижные) игры. Медленный бег 4-5мин. Разучивание техники прыжков в высоту с места 2-мя ногами, приземление	2
22	ОФП. Спортивные ( подвижные) игры. Медленный бег 4-5мин. Разучивание	2

	техники прыжков в высоту с места 2-мя ногами, приземление	
23	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные ( подвижные) игры: «Белые медведи», «Рыбаки». Разучивание техники прыжков в высоту	2
24	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Метание мяча. Специальные прыжковые упражнения. Ускорения до 25-35м. Игры	2
25	ОФП. Развитие скоростных качеств(бег под горку). Разучивание техники прыжков в длину . Повторный бег ( 5x30м). Разучивание метания мяча. Игры : «Белые медведи».	2
26	ОФП. Кроссовая подготовка, Специальные беговые и прыжковые упражнения на отрезках. Упражнения с мячами. Акробатические упражнения . Игры: «Рыбаки».	2
27	Краткие сведения об организме человека	2
28	Теоретическая подготовка. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Медленный бег. Специальные беговые упражнения. Эстафета, подвижные игры	2
29	ОФП. Совершенствование техники подводящих беговых и прыжковых упражнений. Эстафета встречная. Упражнения для развития гибкости . Игры	2
30	. ОРУ. Строевые упражнения с элементами игры. Развитие гибкости. Скоростно- силовая подготовка (эстафеты). Игры «Перестрелка».	2
31	ОРУ без предметов, с элементами акробатики. Медленный бег 3 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания «Перестрелка».	2
32	ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств ( бег 30м, прыжки с места, метание мяча ). Разучивание техники игры в баскетбол	2
33	ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств ( бег 30м, прыжки с места, метание мяча ). Разучивание техники игры в баскетбол	2
34	. Развитие выносливости. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Беседа: «Физкультура, как средство укрепления здоровья». Разучивание техники игры в баскетбол	2
35	. ОФП. Развитие гибкости. Разучивание техники прыжковых и беговых упражнений . Метание н/набивного мяча. Игры	2
36	ОФП. Развитие гибкости. Разучивание техники прыжковых и беговых упражнений . Метание н/набивного мяча. Игры	2
37	. ОФП. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Подвижные игры элементами метания. «Перестрелка». -	2
38	ОРУ без предметов. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Повторный бег (5x30м). Игры: «Перестрелка».	2
39	Режим дня	2
40	. ОФП с развитием гибкости. Акробатические упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с предметами	2
41	. ОФП. Медленный бег до 4 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания	2
42	. ОФП. Развитие ловкости. Разучивание игры в мини баскетбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. « Перестрелка»	2
43	ОФП. Развитие ловкости. Разучивание игры в мини баскетбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. « Перестрелка»	2
44	ОФП. Развитие выносливости. Темповый бег 5 мин. Игры с элементами прыжков «Рыбачек», «Перестрелка».	2
45	ОФП. Развитие гибкости. Скоростно- силовая подготовка .Повторный бег (6x30м). Беседа: «Гимнастические упражнения , как средство укрепления	2

	здоровья».	
46	ОФП. Развитие выносливости (челночный бег 4х30м). Специальные беговые, прыжковые упражнения. Разучивание игры в баскетбол (виды передач	2
47	. ОРУ. Разучивание специальных прыжковых упражнений. Развитие гибкости (Акробатические упражнения). Эстафеты	2
48	. ОФП. Развитие ловкости , игра «Белые медведи». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость на снарядах. Игры «Перестрелка».	2
49	. ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания	2
50	. ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания	2
51	. Развитие скоростно-силовой подготовки. Повторный бег (6х30м). Эстафеты. Игра в баскетбол	2
52	10 ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания.	2
53	Возникновение первых соревнований	2
54	ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания.	2
55	ОРУ. Строевые упражнения из 1-й в 2-е шеренги, построение в колонны. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка	2
56	ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Челночный бег. Беседа: «Влияние физкультуры на организм учащегося».	2
57	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры: «Охотники и утки». Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег 6х30м, тройной с места. Прыжки в высоту (разучивание техники с 3-х шагов).	2
58	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры: «Охотники и утки». Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег 6х30м, тройной с места. Прыжки в высоту (разучивание техники с 3-х шагов).	2
59	ОРУ. Темповый бег, акробатические упражнения, Специальные беговые упражнения, ускорения (7х20м). Разучивание техники прыжков в высоту с 5 шагов	2
60	. ОФП. Развитие гибкости, силовая подготовка на снарядах. «Полоса препятствий». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину	2
61	. ОФП. Развитие гибкости, силовая подготовка на снарядах. «Полоса препятствий». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину.	2
62	. ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения, акробатика). Повторный бег (6х30м). Подвижные игры: «Бой петухов».	2
63	Олимпийские игры	2
64	ОФП. Разучивание специальных беговых упражнений. Ускорения (3-4х60м). Разучивание техники прыжков в высоту. Подвижные игры: «Удочка».	2
65	. ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств(прыжковые упражнения у г/стенки). Акробатические упражнения, прыжки в длину, полоса препятствий. Игры	2
66	ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств(прыжковые упражнения у г/стенки). Акробатические упражнения, прыжки в длину, полоса	2

	препятствий. Игры	
67	. ОРУ. Медленный бег. Развитие ловкости. Игра в «Салки». Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5-ти шагов	2
68	. ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину (тройного прыжка с места). Челночный бег (6x10м). Акробатика	2
69	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину (тройного прыжка с места). Челночный бег (6x10м). Акробатика.	2
70	ОРУ без предметов в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Акробатические упражнения. Игры	2
71	ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Повторный бег (6x40м). Прыжки в высоту через планку. Игры	2
72	. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Акробатические упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину (тройного с места). Игры	2
73	Первая помощь при травмах	2
74	Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Акробатические упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину (тройного с места). Игры	2
75	ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Акробатические упражнения. Совершенствование прыжков в высоту с 7 шагов. Игры	2
76	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры, эстафета с преодолением полосы препятствий	2
77	ОФП. Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Силовая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	2
78	. ОФП. Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Силовая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	2
79	.ОРУ. Изучение техники барьерного бега. Разучивание специальных упражнений, ускорения 6x30м. Акробатические упражнения	2
80	. ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег (эстафета 6x10м). Игры	2
81	ОФП. Игры «Борьба за мяч». Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка: подтягивание с прыжка. Прыжки в высоту	2
82	ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Развитие скоростных качеств (бег 8-20мин.). Совершенствование прыжков в высоту	2
83	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Ускорения (6-7x30м). Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в высоту, доставая ориентир головой	2
84	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (эстафета 6x40м). гимнастические упражнения, подтягивание. Акробатика. Игры	2
85	ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	2
86	ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	2

87	ОРУ в движении. Развитие выносливости, темповый бег (4-5мин). Специальные беговые упражнения. Разучивание прыжков в высоту. Игры	2
88	ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8x20м). Подвижные игры.	2
89	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения с резиновым бинтом, штанга, гантели, н/мяч. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину. Игр	2
90	ОФП. Развитие выносливости ( темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры	2
91	ОФП. Развитие выносливости ( темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры.	2
92	ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег	2
93	ОФП. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Упражнения с предметами. Разучивание техники низкого старта. Ускорения (7-8x20м). Прыжки в длину. Разучивание техники игры в баскетбол.	2
94	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2
95	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2
96	ОРУ. Развитие выносливости. Акробатические упражнения. Специальные упражнения. Челночный бег. Совершенствование прыжков в высоту. Подвижные игры	2
97	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры	2
98	Правила поведения на воде	2
99	ОРУ в движении. Развитие выносливости, темповый бег (4-5мин). Специальные беговые упражнения. Разучивание прыжков в высоту. Игры	2
100	ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8x20м). Подвижные игры.	2
101	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения с резиновым бинтом, штанга, гантели, н/мяч. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину. Игр	2
102	ОФП. Развитие выносливости ( темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры	2
103	ОФП. Развитие выносливости ( темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры.	2
104	ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег	2
104	ОФП. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Упражнения с предметами. Разучивание техники низкого старта. Ускорения (7-8x20м). Прыжки в длину. Разучивание техники игры в баскетбол.	2
105	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2

106	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2
107	ОРУ. Развитие выносливости. Акробатические упражнения. Специальные упражнения. Челночный бег. Совершенствование прыжков в высоту. Подвижные игры	2
108	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры	2
109	ОФП. Акробатика. Развитие ловкости и быстроты. Специальные беговые и прыжковые упражнения под горку. Разучивание техники игры в баскетбол. Ускорения (3x100м).	2
110	ОФП. Развитие ловкости , игра «Белые медведи». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость на снарядах. Игры «Перестрелка».	2
111	ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания	2
112	Развитие скоростно-силовой подготовки. Повторный бег (6x30м). Эстафеты. Игра в баскетбол	2
113	ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания	2
114	04 ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания	2
115	ОРУ. Кроссовая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Темповый бег. Игра в футбол	2
116	ОРУ. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину, метания предметов. Игры.	2