

**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.Епифанов

« 02 » _____ 2019



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

Срок реализации - 1 год

Разработчик: Пузракова Е.А. тренер-преподаватель

**г. Алексин
2019 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

| Период подготовки | Возраст учащихся | Кол-во в группе (человек) | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год | Требования по спортивным нормативам |
|--------------------------|-------------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|--|
| СОГ | 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 пополуобороты, 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; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальирование) 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. Вытады. 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. Поднимание 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, поднимание 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 соскоки.

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 соскоки 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», «Веревочка 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 небольшие 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 ногами 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 | 208 | 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 | 20 | - | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Зачетные и контрольные требования | 6 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 2 | - |
| Всего часов | | 234 | 28 | 28 | 26 | 26 | 24 | 22 | 26 | 28 | 26 |

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 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 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 |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье | | | |
| 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 |
| Прыжки, Многоборье | | | |
| 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 |
| Метания, Многоборье | | | |
| 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
Пузракова Е.А. СОГ

| № 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. Упражнения на гибкость. Повторный бег (3-4х30м). Совершенствование техники прыжков в длину. Игра в футбол. | 2 |
| 12 | ОФП. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег до 50м. Разучивание техники прыжков в длину. Контрольные испытания, бег 50м, метания мяча | 2 |
| 13 | ОФП. Совершенствование техники специальных прыжковых и беговых упражнений. Разучивание элементов прыжков в высоту(разбег и имитация постановки ноги в сочетании с руками). Игры | 2 |
| 14 | ОФП. Спортивные (подвижные игры) с элементами прыжков. Медленный бег 3-4мин. Ускорения до 20-30м. Игра в футбол | 2 |
| 15 | Гигиена и закаливание | 2 |
| 16 | ОФП. Спортивные (подвижные) игры. Медленный бег 4-5мин. Разучивание техники прыжков в высоту с места 2-мя ногами, приземление | 2 |
| 17 | ОФП. Спортивные (подвижные) игры. Медленный бег 4-5мин. Разучивание техники прыжков в высоту с места 2-мя ногами, приземление | 2 |
| 18 | ОФП. Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Пробегание отрезков (3-4х30). Игра. | 2 |
| 19 | ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание техники метания мяча с места. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с разбега | 2 |
| 20 | ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание техники метания мяча с места. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с разбега | 2 |
| 21 | ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные (подвижные) игры: «Белые медведи», «Рыбаки». Разучивание техники прыжков в высоту | 2 |
| 22 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Метание мяча. Специальные прыжковые упражнения. Ускорения до 25-35м. Игры | 2 |
| 23 | ОФП. Развитие скоростных качеств(бег под горку). Разучивание техники прыжков в длину . Повторный бег (5х30м). Разучивание метания мяча. Игры : «Белые медведи». | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 24 | ОФП. Совершенствование техники подводящих беговых и прыжковых упражнений. Эстафета встречная. Упражнения для развития гибкости . Игры | 2 |
| 25 | . ОРУ. Строевые упражнения с элементами игры. Развитие гибкости. Скоростно- силовая подготовка (эстафеты). Игры «Перестрелка». | 2 |
| 26 | ОРУ без предметов, с элементами акробатики. Медленный бег 3 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания «Перестрелка». | 2 |
| 27 | ОФП. Кроссовая подготовка, Специальные беговые и прыжковые упражнения на отрезках. Упражнения с мячами. Акробатические упражнения . Игры: «Рыбаки». | 2 |
| 28 | Краткие сведения об организме человека | 2 |
| 29 | Теоретическая подготовка. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Медленный бег. Специальные беговые упражнения. Эстафета, подвижные игры | 2 |
| 30 | ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств (бег 30м, прыжки с места, метание мяча). Разучивание техники игры в баскетбол | 2 |
| 31 | ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств (бег 30м, прыжки с места, метание мяча). Разучивание техники игры в баскетбол | 2 |
| 32 | Развитие выносливости. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Беседа: «Физкультура, как средство укрепления здоровья». Разучивание техники игры в баскетбол | 2 |
| 33 | ОФП. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Подвижные игры элементами метания. «Перестрелка». | 2 |
| 34 | ОРУ без предметов. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Повторный бег (5х30м). Игры: «Перестрелка». | 2 |
| 35 | ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств (бег 30м, прыжки с места, метание мяча). Разучивание техники игры в баскетбол | 2 |
| 36 | ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств (бег 30м, прыжки с места, метание мяча). Разучивание техники игры в баскетбол | 2 |
| 37 | Развитие выносливости. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Беседа: «Физкультура, как средство укрепления здоровья». Разучивание техники игры в баскетбол | 2 |
| 38 | ОФП. Спортивные (подвижные) игры. Медленный бег 4-5мин. Разучивание техники прыжков в высоту с места 2-мя ногами, приземление | 2 |
| 39 | Режим дня | 2 |
| 40 | ОФП с развитием гибкости. Акробатические упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с предметами | 2 |
| 41 | ОФП. Развитие ловкости , игра «Белые медведи». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость на снарядах. Игры «Перестрелка». | 2 |
| 42 | ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания | 2 |
| 43 | ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания | 2 |
| 44 | Развитие скоростно-силовой подготовки. Повторный бег (6х30м). Эстафеты. Игра в баскетбол | 2 |
| 45 | ОФП. Медленный бег до 4 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания | 2 |
| 46 | ОФП. Развитие ловкости. Разучивание игры в мини баскетбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. «Перестрелка» | 2 |
| 47 | ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания. | 2 |
| 48 | Возникновение первых соревнований | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 49 | ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания. | 2 |
| 50 | ОРУ. Строевые упражнения из 1-й в 2-е шеренги, построение в колонны. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка | 2 |
| 51 | ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания | 2 |
| 52 | Развитие скоростно-силовой подготовки. Повторный бег (6х30м). Эстафеты. Игра в баскетбол | 2 |
| 53 | ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Челночный бег. Беседа: «Влияние физкультуры на организм учащегося». | 2 |
| 54 | 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 |
| 55 | 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 |
| 56 | ОФП. Развитие гибкости, силовая подготовка на снарядах. «Полоса препятствий». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину. | 2 |
| 57 | ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения, акробатика). Повторный бег (6х30м). Подвижные игры: «Бой петухов». | 2 |
| 58 | ОРУ. Строевые упражнения из 1-й в 2-е шеренги, построение в колонны. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка | 2 |
| 59 | ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания | 2 |
| 60 | ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Челночный бег. Беседа: «Влияние физкультуры на организм учащегося». | 2 |
| 61 | 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 |
| 62 | Олимпийские игры | 2 |
| 63 | ОФП. Разучивание специальных беговых упражнений. Ускорения (3-4х60м). Разучивание техники прыжков в высоту. Подвижные игры: «Удочка». | 2 |
| 64 | ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств(прыжковые упражнения у г/стенки). Акробатические упражнения, прыжки в длину, полоса препятствий. Игры | 2 |
| 65 | ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину (тройного прыжка с места). Челночный бег (6х10м). Акробатика. | 2 |
| 66 | ОФП. Повторение специальных беговых упражнений. Ускорения (3-4х60м). Разучивание техники прыжков в высоту. Подвижные игры: «Удочка». | 2 |
| 67 | ОРУ без предметов в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Акробатические упражнения. Игры | 2 |
| 68 | ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Повторный бег (6х40м).Прыжки в высоту через планку. Игры | 2 |
| 69 | Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Акробатические упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину (тройного с места). Игры | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 70 | Первая помощь при травмах | 2 |
| 71 | Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Акробатические упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину (тройного с места). Игры | 2 |
| 72 | ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Акробатические упражнения. Совершенствование прыжков в высоту с 7 шагов. Игры | 2 |
| 73 | ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры, эстафета с преодолением полосы препятствий | 2 |
| 74 | ОФП. Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Силовая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры | 2 |
| 75 | ОФП. Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Силовая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры | 2 |
| 76 | ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств(прыжковые упражнения у г/стенки). Акробатические упражнения, прыжки в длину, полоса препятствий. Игры | 2 |
| 77 | ОРУ. Медленный бег. Развитие ловкости. Игра в «Салки». Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5-ти шагов | 2 |
| 78 | ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину (тройного прыжка с места). Челночный бег (6х10м). Акробатика | 2 |
| 79 | ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег (эстафета 6х10м). Игры | 2 |
| 80 | ОФП. Игры «Борьба за мяч». Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка: подтягивание с прыжка. Прыжки в высоту | 2 |
| 81 | ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Развитие скоростных качеств (бег 8-20мин.). Совершенствование прыжков в высоту | 2 |
| 82 | ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Ускорения (6-7х30м). Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в высоту, доставая ориентир головой | 2 |
| 83 | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (эстафета 6х40м). гимнастические упражнения, подтягивание. Акробатика. Игры | 2 |
| 84 | ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры | 2 |
| 85 | ОРУ. Изучение техники барьерного бега. Разучивание специальных упражнений , ускорения 6х30м. Акробатические упражнения | 2 |
| 86 | ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры | 2 |
| 87 | ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры | 2 |
| 88 | ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры. | 2 |
| 89 | ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег | 2 |
| 90 | ОРУ. Повторение специальных прыжковых упражнений. Челночный бег (эстафета 6х40м). гимнастические упражнения, подтягивание. Акробатика. Игры | 2 |
| 91 | ОФП. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Упражнения с предметами. Разучивание техники низкого старта. Ускорения | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| | (7-8x20м). Прыжки в длину. Разучивание техники игры в баскетбол. | |
| 92 | ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8x20м). Подвижные игры. | 2 |
| 93 | ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения с резиновым бинтом, штанга, гантели, н/мяч. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину. Игр | 2 |
| 94 | ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры | 2 |
| 95 | ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8x20м). Подвижные игры. | 2 |
| 96 | ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег | 2 |
| 97 | ОФП. Развитие выносливости (темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры. | 2 |
| 98 | ОРУ в движении. Развитие выносливости, темповый бег (4-5мин). Специальные беговые упражнения. Разучивание прыжков в высоту. Игры | 2 |
| 99 | ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8x20м). Подвижные игры. | 2 |
| 100 | ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения с резиновым бинтом, штанга, гантели, н/мяч. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину. Игр | 2 |
| 101 | Гигиена и закаливание | 2 |
| 102 | ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах | 2 |
| 103 | ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах | 2 |
| 104 | ОРУ. Развитие выносливости. Акробатические упражнения. Специальные упражнения. Челночный бег. Совершенствование прыжков в высоту. Подвижные игры | 2 |
| 105 | ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры | 2 |
| 106 | Правила поведения на воде | 2 |
| 107 | ОРУ в движении. Развитие выносливости, темповый бег (4-5мин). Специальные беговые упражнения. Разучивание прыжков в высоту. Игры | 2 |
| 108 | ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег | 2 |
| 109 | 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 |
| 110 | Первая помощь при травмах | 2 |
| 111 | ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах | 2 |