

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская  
спортивная школа №1 муниципального  
образования «Город Донецк»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ №1 г.Донецка  
Протокол №1 от 31.08.2021г

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МБУДО ДЮСШ №1 г.Донецка  
О.С. Универсал

Приказ № 72-О от 01.09.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Для учащихся ДЮСШ  
Спортивно-оздоровительного этапа.

Срок реализации программы 2 года  
Возраст занимающихся 5-7 лет

Составитель:  
-тренер – преподаватель по лёгкой атлетике Высшая  
квалификационная категория  
Н.А. Сажнева

г.Донецк Ростовской области  
2021г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля г.№41 «Об утверждении СанПин2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования 5к устройству ,содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014г.,регистрационный №33660);
- Методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)от 18.11.2015г. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБУДО ДЮСШ №1 г. Донецк (2019г).
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013г.№1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», что обеспечивает преемственность обучения по предпрофессиональным программам.
- Устава МБУДО ДЮСШ№1 г. Донецка.

**Легкая атлетика** – является одним из главных звеньев в системе физического воспитания ребенка.

Легкая атлетика включает в себя 5 видов упражнений: ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье.

В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты. Значительное место в учебной программе занимают игровые упражнения и подвижные игры. Мы рекомендуем вести отдельные виды легкоатлетического спорта через игру или игровые упражнения.

Группа ведущих тренеров-преподавателей МБУДО ДЮСШ№1 г. Донецка используя большой опыт учебно-тренировочной работы, достижения своих воспитанников на соревнованиях различного ранга и взяв за основу *программу по легкой атлетике В.В. Ивочкина М. Советский спорт 2003г., 2007г.; В.Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, В. Г. Бауэр, В. Г. Зеличенко. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ [Текст]. - М.: Советский спорт, 2005. -*

*программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 208 с.;*

*программу «Физическая культура в детском саду» Пензулаева Л. И. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012г.;* разработала дополнительную общеразвивающую программу по легкой атлетике для учащихся ДЮСШ спортивно-оздоровительного этапа (возраст занимающихся 5 – 7 лет).

Учебная программа рассчитана на однолетний – двухлетний период обучения в спортивной школе.

**Цель программы** заключается в гармоничном физическом и духовно - нравственном развитии обучаемого.

**Основными задачами** данной программы являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие стойкого интереса к занятиям;
- подготовка и выполнение нормативов соответственно возрасту.

- **Формы и режим занятий**

Основной формой тренировочного процесса для юных легкоатлетов является групповое или индивидуальное занятие с продолжительностью, соответствующей данному этапу подготовки.

Спортивные соревнования – также одна из форм занятий. При всех формах занятий соблюдается следующее правило: начинать надо постепенно (разминка), затем проводить главную работу (основная часть), в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнения, его характера и т. д., но, как правило,

всегда  
высока. Завершающая часть занятий (заключительная) характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 70 минут. При проведении занятий на спортивной площадке главное - правильно и четко организовать детей. При этом возможны разные варианты, например: фронтальный способ – дети одновременно выполняют игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем делятся на пары (в играх с мячом). Дети делятся на подгруппы. Одна занимается под наблюдением тренера, другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем меняются местами и т. д.

Обучение спортивным и подвижным играм рассчитано в основном на работу с мячом. На занятиях используются спортивные, подвижные, народные и физические упражнения.

Содержание работы с детьми на протяжении многолетних наблюдений определяется несколькими факторами: специфика спортивных и подвижных игр, возрастные особенности и возможности детей данного возраста (5-7 лет).

Тренировочные занятия и учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебного плана, годовых графиков расчета, учебных часов и программы.

**Наполняемость учебной группы и режим  
учебно-тренировочной работы в спортивной школе**

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа				
До 2 лет	5-7	15	4	Выполнение нормативов ОФП

## Учебный план учебно-тренировочных занятий (СОГ)

Раздел программы	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	4	1					1				1	1	
Общая физическая подготовка	55	1	5	5	5	4	4	5	5	4	4	6	7
Техническая подготовка	15	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
Подвижные игры и эстафеты	130	10	12	12	12	10	10	12	12	10	10	10	10
Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
Самостоятельная работа				+		+	+	+		+	+	+	+
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Медосмотр	Согласно графика												
<b>Общее количество часов</b>	<b>208</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

### Примечание:

1. Количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса.
2. Общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов.
3. Академический час равен 35 минут.

## **I. Теоретические занятия**

### **1. Физическая культура и спорт в России:**

- физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- место легкой атлетики в общей системе физического воспитания;
- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;
- легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение:

### **2. История развития легкой атлетики:**

- место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр;
- легкая атлетика в России 18 начало 19 века;
- легкая атлетика в СССР;
- развитие легкой атлетики в Российской Федерации;
- развитие юношеской легкой атлетики;

### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:**

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения, нервная система;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп, работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.
- понятие об утомлении и пере тренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

### **4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль:**

- гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой;
- причины травм и их профилактика;
- использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;
- личная гигиена спортсмена, гигиена в быту;
- что нужно знать о тренировке, правильное питание спортсмена;
- дисциплина и поведение во время занятий и соревнований с целью

предупреждения травматизма и несчастных случаев.

7

### **5. Места занятий, оборудование, инвентарь:**

- беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция;
- оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- спортивный зал, манеж в холодное время года;
- инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований;
- места занятий для прыжков и метаний.

### **6. Основы техники видов легкой атлетики:**

- общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- индивидуальные особенности выполнения техники движений;
- взаимодействие техники и тактики во время спортивных соревнований;
- качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

### **7. Методика обучения и тренировка:**

- обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- особенности организаций и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми, важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов, определение и исправление ошибок;
- разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании.

### **Перед спортивно – оздоровительной группой ставятся следующие задачи:**

1. укрепление здоровья и закаливание организма учащихся,
2. улучшение технического развития,
3. приобретение разносторонней физической подготовленности,
4. привитие стойкого интереса к занятиям спорта,
5. воспитание черт спортивного характера,
6. овладение основами техники бега,
7. приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической подготовленности,
8. формирование должных норм общественного поведения,
9. выявление задатков способности и спортивной одаренности.

## **II. Практические занятия.**

В спортивно – оздоровительных группах основное внимание уделяется **общей физической подготовке**. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится **на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры**:

- акробатические упражнения: различные кувырки, стойка на лопатках, на голове и руках, полу шпагат и шпагат, запрыгивание на гимнастический мостик прыжком вверх, прыжки вверх ,переворот боком;
- баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры.
- футбол: удары по мячу ногой на месте и в движении, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры.
- подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, лазанием и другими упражнениями.

**Строевые упражнения.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

### **Участие в соревнованиях.**

Соревнования – огромный стимул для детей, средство проявления их сил и возможностей, воспитания воли и характера.

Точное количество планируемых соревнований зависит от индивидуальных особенностей занимающихся.

### **Контрольные испытания.**

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа в начале и конце учебного года сдают контрольные нормативы по ОФП. При правильном построении учебно - тренировочного процесса у обучаемых этих групп на конец года должна быть положительная динамика прироста спортивных показателей.

## **ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

## Организационные указания

п/п	Игра, ЧСС, количество движений	Содержание, правила	Инвентарь	Организационно-методические указания												
1.	<p>«Смена мест» Общее время 5 мин</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>144</td> <td>540</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>116</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>133</td> <td>378</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	144	540	min	116	130	сред.	133	378	<p><b>Содержание:</b> Игру проводят на баскетбольной или волейбольной площадке. Игроки делятся на равные команды и выстраиваются у лицевых линий. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами, заранее определив способ передвижения (бегом, прыжками на одной ноге, прыжками на двух ногах).</p> <p><b>Правила:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Нельзя умышленно удерживать соперников.</li> <li>Перебежав площадку, занять заранее условленное положение.</li> <li>Победа присуждается команде, которая первой заняла место у противоположной линии</li> </ol>		<p>Чтобы не создавать помех друг другу, команды строятся в противоположных углах площадки</p>
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	144	540														
min	116	130														
сред.	133	378														
2.	<p>«Передача мяча над головой» Общее время 5 мин</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>148</td> <td>580</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>100</td> <td>220</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>120</td> <td>380</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	148	580	min	100	220	сред.	120	380	<p><b>Содержание:</b> Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч над головой сзади стоящим. Последний, получая мяч, бежит справа от своей команды и становится вперед. И так до тех пор, пока все играющие не встанут на свои места.</p> <p><b>Варианты:</b></p> <p>А. Последний игрок показывает мяч первому игроку между ног и бежит вперед, становясь первым.</p> <p>Б. Проводить эстафету, пока последний не пересечет финиш.</p> <p><b>Правила:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Первый поднимает мяч над головой.</li> <li>Не допускаются броски мяча.</li> <li>Победа присуждается команде, выполнившей упражнение, по последнему игроку, поднявшему мяч над головой</li> </ol>	<p>Мячи по количеству команд</p>	<p>При передаче мяча прогнуться назад. В варианте А игроки строятся в колонны по одному, широко расставив ноги</p>
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	148	580														
min	100	220														
сред.	120	380														
3.	<p>«Передача мяча между ног» Общее время 5 мин</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>140</td> <td>260</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>102</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>120</td> <td>190</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	140	260	min	102	70	сред.	120	190	<p><b>Содержание:</b> Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч между ногами сзади стоящих. Последний, получив мяч, бежит справа от своей команды и становится впереди. Так продолжается, пока все играющие не займут свое места.</p> <p>Комбинированный мяч: передается над головой, затем все поворачиваются кругом и передают мяч между ногами</p>	<p>Инвентарь Мячи по количеству команд</p>	<p>Организационно-методические указания При передаче мяча прогнуться назад</p>
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	140	260														
min	102	70														
сред.	120	190														

4.	<p><b>«Эстафета в передаче гимнастической палки»</b> Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>136</td> <td>420</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>104</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>120</td> <td>197</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	136	420	min	104	70	сред.	120	197	<p><b>Содержание:</b> Участники строятся в колонны, дистанция один шаг. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку, перешагивает через палку, не выпуская ее из рук, и передают ее сзади стоящему партнеру, тот принимает палку, перешагивают через нее, не выпуская ее из рук, и передают ее сзади стоящему партнеру, тот принимает палку, перешагивает через нее и таким же образом передает следующему. Последний игрок, получивший палку, бежит с ней вперед (в это время все игроки в колонне делают шаг назад) и, заняв свое место во главе колонны, снова передаст ее назад. Побеждает команда, участники которой первыми займут свои места.</p>	<p>Гимнастические палки по количеству команд</p>	<p>Эстафету можно проводить с продвижением</p>
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	136	420														
min	104	70														
сред.	120	197														
5.	<p><b>«Переставь скамейку»</b> Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>156</td> <td>370</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>114</td> <td>210</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>146</td> <td>290</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	156	370	min	114	210	сред.	146	290	<p><b>Содержание:</b> Две или три команды строятся в колонны. Справа от них ставится скамейка. По общему сигналу игроки каждой команды наклоняются к скамейке и, взяв ее обратным хватом, поднимают вверх, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку и снова переставляют ее. Игра проводится с двумя скамейками, на одной стоят, другую переводят влево и переступают на нее. Участник, который оступится и встанет на пол, выбывает из игры. <b>Правила:</b> 1. Игра заканчивается тогда, когда все команды переместятся с одной стороны площадки на другую (упражнение выполняется не менее шести раз). 2. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание</p>	<p>Гимнастические скамейки по количеству команд</p>	<p>Участники команд стоят на одной линии, если им позволяют размеры зала. Если условия не позволяют одновременного участия двух команд, то игру проводят поочередно на время</p>
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	156	370														
min	114	210														
сред.	146	290														
6.	<p><b>«Встречная эстафета с бегом»</b> Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>172</td> <td>403</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>125</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>150</td> <td>260</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	172	403	min	125	130	сред.	150	260	<p><b>Содержание:</b> У направляющих каждой группы в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут и передают ее направляющему другой группы, после передачи встают в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда группы поменяются своими местами или когда снова вернутся на свои места. <b>Правила:</b> 1. Команда, допустившая ошибку (потеря эстафетной палочки, отклонение от направления движения), получает штрафное очко. 2. Нельзя выбегать раньше времени. 3. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание и набравшая меньшее количество штрафных очков</p>	<p>Эстафетные палочки по количеству команд</p>	<p>Эстафетную палочку передавать, обжав команду справа</p>
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	172	403														
min	125	130														
сред.	150	260														

7.	<p><b>«Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита»</b> Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>148</td> <td>600</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>120</td> <td>160</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>135</td> <td>325</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	148	600	min	120	160	сред.	135	325	<p><b>Содержание:</b> Около каждого баскетбольного щита соревнуются две команды. Игроки становятся в кружки. Дальний от щита игрок имеет № 4, а ближний - № 1. Мяч у № 4. По сигналу руководителя 4-е номера бросают мяч в щит таким образом, чтобы он отскочил и его поймал № 3, тот бросает таким же образом № 2 и т.д. Когда же очередь дойдет до № 1, он, поймав мяч, бежит с ним, ударяя об пол или землю, на место игрока № 4, и все смещаются на один круг вперед.</p> <p><b>Правила:</b> Игра заканчивается, когда игрок № 4 вернется на свое место</p>	Баскетбольные мячи по числу команд	Для кружков можно использовать гимнастические обручи
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	148	600														
min	120	160														
сред.	135	325														
8.	<p><b>«Передача мяча во встречных командах»</b> Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>176</td> <td>380</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>126</td> <td>280</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>144</td> <td>310</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	176	380	min	126	280	сред.	144	310	<p><b>Содержание:</b> Игроки каждой из двух команд располагаются во встречных колоннах по обе стороны волейбольной сетки, за линиями нападения. У первых игроков колонн в руках по мячу. По сигналу они перекидывают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку и бежит в конец колонны.</p> <p><b>Правила:</b> 1. Игра продолжается до тех пор, пока участник, начавший игру, не получит мяч в руки. 2. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат эстафету</p>	Два мяча	1. Можно использовать легкие набивные мячи. 2. Использовать различные приемы передачи мяча
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	176	380														
min	126	280														
сред.	144	310														
9.	<p><b>«Проведи мяч»</b> Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>160</td> <td>300</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>120</td> <td>140</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>134</td> <td>230</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	160	300	min	120	140	сред.	134	230	<p><b>Содержание:</b> Участники строятся в колонны на линии старта. У направляющих в руках по одному баскетбольному мячу. По сигналу первые участники должны провести мяч по скамейке баскетбольным дрибблингом, двигаясь по полу, обратно они движутся по скамейке, а мяч ведут по полу. Обведя свою команду, они передают мяч следующим участникам и становятся сзади колонны.</p> <p><b>Правила:</b> Выигрывает команда, которая выполнит задание быстрее и с меньшим количеством ошибок</p>	Баскетбольные мячи, скамейки по количеству команд	За линией старта, перпендикулярно ей, перед каждой командой ставятся гимнастические скамейки
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	160	300														
min	120	140														
сред.	134	230														
10.	<p><b>«Встречная эстафета баскетболиста»</b> Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>176</td> <td>390</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>120</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>149</td> <td>259</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	176	390	min	120	110	сред.	149	259	<p><b>Содержание:</b> Команды делятся на две группы и строятся как для встречной эстафеты. У направляющего одной из колонн каждой команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу он ведет мяч, как в баскетболе, подвигаясь к противоположной колонне. По пути обводит стойки, встречную колонну и передаст мяч се направляющему, а сам становится в конце этой колонны. Направляющий, получив мяч, выполняет это же задание.</p> <p><b>Правила:</b> Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание (поменяются местами в колоннах)</p>	Баскетбольные мячи по количеству команд, стойки или кегли	Вместо стоек можно использовать кегли, их число можно увеличить
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	176	390														
min	120	110														
сред.	149	259														

11.	<p>«Мини-футбол» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>180</td> <td>2160</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>128</td> <td>980</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>150</td> <td>1728</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	180	2160	min	128	980	сред.	150	1728	<p><b>Содержание:</b> В игре сохраняются основные правила футбола.</p> <p><b>Правила:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Отменяются правила «вне игры».</li> <li>Допускается замена игроков без ограничений.</li> <li>Размеры игрового поля выбираются произвольно.</li> <li>Ворота сооружаются примерно как для ручного мяча.</li> <li>Число игроков в команде устанавливается в зависимости от величины поля (15 x 30 м - 4 игрока; на каждые добавочные 5 x 10 м прибавляется 1 игрок).</li> <li>Судейство осуществляется одним судьей.</li> <li>Продолжительность игры зависит от возраста: 10-12 лет - 2 x 20 мин; 13-15 лет-2 x 25 мин. Отдых - 10 мин.</li> <li>Пенальти бьют с 7 м</li> </ol>	Футбольный мяч	Играть можно без вратарей, уменьшив при этом ворота до 1 м
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	180	2160														
min	128	980														
сред.	150	1728														
12.	<p>«Мини-баскетбол» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>196</td> <td>1520</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>160</td> <td>1020</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>172</td> <td>1253</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	196	1520	min	160	1020	сред.	172	1253	<p><b>Содержание:</b> Игра отличается от обычного баскетбола тем, что корзина устанавливается гораздо ниже. Размеры площадки могут быть уменьшены</p>	Баскетбольный мяч	Количество играющих может быть большим или меньшим, чем в правилах баскетбола
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	196	1520														
min	160	1020														
сред.	172	1253														
13.	<p>«Мини-гандбол» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>172</td> <td>1320</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>124</td> <td>750</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>146</td> <td>1038</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	172	1320	min	124	750	сред.	146	1038	<p><b>Содержание:</b> Правила игры в мини-гандболе такие же, как и в обычном гандболе. Полевые игроки ведут игру с мячом руками. Вратарь имеет право перехватывать, отбивать мяч любыми способами.</p> <p><b>Правила:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Во время игры запрещается задерживать мяч более трех секунд.</li> <li>Нельзя передвигаться с мячом в руках более трех шагов.</li> <li>Запрещается хватать друг друга руками, толкать игрока</li> </ol>	Мяч для игры в гандбол	Количество играющих может быть большим или меньшим, чем в правилах гандбола
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	172	1320														
min	124	750														
сред.	146	1038														

14.	<p><b>«Борьба за мяч»</b> Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>180</td> <td>2030</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>120</td> <td>1280</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>150</td> <td>1816</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	180	2030	min	120	1280	сред.	150	1816	<p><b>Содержание:</b> Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра. Игроки команды, овладевающие мячом, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за что команде начисляется 1 очко. После этого игра останавливается, и мяч снова вводится в игру броском с центра. Игра проводится на время (5-10 мин) или до определенного количества очков (5-7). <b>Правила:</b> 1. Набранное количество передач аннулируется, если мяч перехватил соперник или команда допустила ошибку. 2. Если противник при попытке забрать мяч нарушил правила, мяч вводится из-за боковой линии, а счет продолжается</p>	Баскетбольный мяч	Ошибки: двойное ведение, пробежка и потеря
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	180	2030														
min	120	1280														
сред.	150	1816														
15.	<p><b>«Подвижная цель»</b> Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>156</td> <td>1010</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>120</td> <td>340</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>144</td> <td>662</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	156	1010	min	120	340	сред.	144	662	<p><b>Содержание:</b> Чертится круг диаметром 10 м. Водящий в кругу, остальные за кругом. Игроки стараются попасть мячом в водящего, попавший занимает его место. Игра продолжается в установленное время. Выигрывает игрок, большее количество раз бывший в роли водящего. <b>Правила:</b> 1. Попадание с отскока не засчитывается. 2. Нельзя заступать за линию круга</p>	Волейбольный мяч	Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	156	1010														
min	120	340														
сред.	144	662														
16.	<p><b>«Охотники за утками»</b> Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>176</td> <td>1240</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>128</td> <td>720</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>144</td> <td>875</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	176	1240	min	128	720	сред.	144	875	<p><b>Содержание:</b> Чертится круг диаметром 8-10м. Две команды: «утки» в кругу, «охотники» - за кругом. У одного из «охотников» в руках волейбольный мяч. По сигналу «охотники» стараются попасть мячом в «уток». Когда вес «утки» выбиты, команды меняются местами. Побеждает команда, которая дольше продержится в кругу. <i>Варианты:</i> А. Играют по три минуты. Побеждает команда, у которой за это время в кругу останется больше «уток». Б. «Утки» в кругу выполняют ведение баскетбольного мяча. В. «Утки» становятся в колонну, обхватывают друг друга за пояс. «Охотники» выбивают мячом последнюю «утку». Если колонна разрывается, игра прекращается. Г. Условия, что и в «В», но с выбыванием. <b>Правила:</b> 1. «Охотники» не заступают за линию круга. 2. В варианте «Б» «утки» не должны брать мяч в обе руки.</p>	Волейбольный мяч	Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	176	1240														
min	128	720														
сред.	144	875														

17.	<p>«Два огня» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>156</td> <td>1210</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>120</td> <td>460</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>145</td> <td>808</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во			движ.	max	156	1210	min	120	460	сред.	145	808	<p><b>Содержание:</b> Играют на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды находился за линией площадки, сбоку, а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. По жребию один из капитанов вводит мяч в игру - пасует его своим игрокам, которые, пасуя мяч между собой и выбрав момент, стараются выбить игрока из противоположной команды. Игрок, в которого попали мячом, выходит с площадки и подает мячи рядом со своим капитаном.</p> <p><b>Правила:</b> 1. Игра заканчивается, когда будут выбиты все игроки, в том числе и капитан, который заходит последним. 2. Если игрок поймал мяч, команда становится нападающей</p>	Волейбольный мяч	Игру можно проводить за <b>5-10</b> мин. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении условного времени остается больше игроков
	ЧСС	Кол-во																	
		движ.																	
max	156	1210																	
min	120	460																	
сред.	145	808																	
18.	<p>«Челнок» Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>144</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>112</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>13</td> <td>198</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во			движ.	max	144	180	min	112	40	сред.	13	198	<p><b>Содержание:</b> Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой в шеренга. Первый игрок из одной команды с отмеченного места прыгает как можно дальше в сторону команды противника. Прыжок отмечается чертой. Первый игрок другой команды становится на эту отметку и прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и теперь второй игрок команды прыгает в сторону противника и т.д. Выигрывает команда, которой удастся продвинуть челнок, т.е. прыгнуть дальше в сторону противоположной команды.</p> <p><b>Правила:</b> 1. Все прыжки выполняются с места. 2. Длина прыжка считается от начальной черты до того места, на которое прыгнувший встал ногами</p>		На площадке между командами можно начертить ориентировочную черту
	ЧСС	Кол-во																	
		движ.																	
max	144	180																	
min	112	40																	
сред.	13	198																	
19.	<p>«Удочка» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>144</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>112</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>131</td> <td>98</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во			движ.	max	144	180	min	112	40	сред.	131	98	<p><b>Содержание:</b> По жребию или уговору один из играющих становится в центр круга. Он раскручивает веревку с грузом на высоте 20-30 см от пола. Стоящие в кругу должны перепрыгивать через веревку с грузом. «Рыбак» может хитрить, резко останавливать свою удочку и вести ее в другую сторону. Тот, кого «рыбак» задел выбывает из игры. Победителями считаются три оставшихся игрока. Возможен вариант, когда «пойманный на удочку» становится «рыбаком». Побеждает участник, который меньше всех был в роли «рыбака».</p> <p><b>Правила:</b> Каждый игрок до конца игры остается на том же месте круга, которое он занял перед началом</p>	Скакалка или веревка 2-3 м с привязанным на конце грузом	Грузом может быть кегля, мешочек с песком и пр.
	ЧСС	Кол-во																	
		движ.																	
max	144	180																	
min	112	40																	
сред.	131	98																	

20.	<p><b>«Эстафета с мячом»</b> Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>160</td> <td>440</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>124</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>147</td> <td>227</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	160	440	min	124	130	сред.	147	227	<p><b>Содержание:</b> В эстафете сочетаются быстрый бег и умелые броски мяча. Игроки делятся на две команды, встают у линии старта в колонны, у первых номеров в руках мячи. В 10 м от старта -финишная черта. По сигналу первые номера ведут мяч к финишу ударами о землю. Добегая до финишной черты, поворачиваются и бросают мяч второму игроку, а сами, придерживаясь правой стороны, возвращаются в конец колонны. Можно оставаться за чертой финиша.</p> <p><b>Правила:</b> 1. Бросать мяч следующему игроку можно, только достигнув определенной отметки. 2. Если мяч упадет, нужно поднять его, а потом бежать, выполняя ведение до финишной черты. 3. Выигрывает команда, мяч которой быстрее возвращается к первому номеру</p>	Два волейбольных мяча	Играть могут 10-20 человек
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	160	440														
min	124	130														
сред.	147	227														
21.	<p><b>«Старт с выбыванием»</b> Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>186</td> <td>930</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>126</td> <td>520</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>158</td> <td>650</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	186	930	min	126	520	сред.	158	650	<p><b>Содержание:</b> Группа игроков в 6-8 человек берет старт из различных положений сидя, лежа, спиной вперед и т.д. и пробегает 20-30 м. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнования. Так продолжается до выявления победителей.</p> <p><b>Правила:</b> Не выбегать раньше стартового сигнала</p>		На линию старта участники возвращаются шагом
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	186	930														
min	126	520														
сред.	158	650														
22.	<p><b>«Старты с мячами»</b> Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>180</td> <td>1320</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>152</td> <td>490</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>162</td> <td>1025</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	180	1320	min	152	490	сред.	162	1025	<p><b>Содержание:</b> Ученики делятся на 4 группы. Каждая занимает угол зала. В середине зала укладывается 10-20 мячей. По сигналу ученики прыгают из полуприседа (глубокого приседа) к центру, берут по мячу и возвращаются, прыгая на двух или одной ноге. Выигрывает группа, которая соберет больше мячей.</p> <p><b>Правила:</b> Точно соблюдать условия</p>	10-20 мячей	Для разминки играющие первый раз не прыгают, а бегают
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	180	1320														
min	152	490														
сред.	162	1025														

**Контрольные испытания**  
**для спортивно-оздоровительных групп (6-8 лет)**

**девочки**

Бег 30м. с/х. (сек.)	Прыжки в длину с/м.(см.)	Приседание (кол- в раз)
----------------------	-----------------------------	----------------------------

На начало учебного года

<b><u>8.3</u></b>	<b><u>80</u></b>	<b><u>20</u></b>
-------------------	------------------	------------------

На конец учебного года

<b><u>8.0</u></b>	<b><u>85</u></b>	<b><u>25</u></b>
-------------------	------------------	------------------

**мальчики**

Бег 30м. с/х. (сек.)	Прыжки в длину с/м.(см.)	Приседание (кол- в раз)
----------------------	-----------------------------	----------------------------

На начало учебного года

<b><u>8.2</u></b>	<b><u>90</u></b>	<b><u>25</u></b>
-------------------	------------------	------------------

На конец учебного года

<b><u>7.9</u></b>	<b><u>95</u></b>	<b><u>30</u></b>
-------------------	------------------	------------------

### **Ш. Спортивно – оздоровительная группа.**

#### **Задачи обучения и тренировка техники и тактики:**

- создание правильного представления о технике бега;
- определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся;
- обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него;
- обучение технике высокого старта;
- обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции;
- развитие общей выносливости, быстроты и прыгучести, координации движений, подвижности и гибкости.

#### **Средства и методы обучения техники и тактики бега:**

- различные варианты ходьбы;
- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег);
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 20-60 метров, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с выходом в вираж на отрезках до 20м. Бег по виражу с выходом на прямую. Бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду.
- выполнение команд «на старт», «внимание»;
- «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 10 до 30м с переключением на финишное ускорение.

#### **Средства и методы тренировки.**

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам и различные виды эстафет; равномерный бег 3-5 мин., бег на отрезках 10-30 м, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 10-15м., прыжки с ноги на ногу, различные прыжки на лестнице.

#### **4. Материально-техническое обеспечение.**

Материально - техническая база, ее состояние и оснащение является одним из необходимых условий для реализации задач данной программы. Для этого необходимо:

- игровая площадка (с синтетическим или травяным покрытием);
- спортивный зал (можно небольшое приспособленное помещение, хорошо проветриваемое, при достаточном освещении, с соблюдением температурного режима);
- спортивный инвентарь и оборудование (гимнастические скамейки, рулетка, секундомер, мячи, простейшие тренажерные устройства, обручи, скакалки);
- ТСО (видео- или аудиоаппаратура, кино- и фотоаппаратура), скоростной интернет).

#### **5. Информационное обеспечение.**

Если тренировка прививает необходимые умения и навыки, вызывает у занимающихся интерес и удовлетворение, то она формирует у них устойчивую привычку заниматься спортом. Чтобы тренировочные занятия не казались скучными и однообразными, тренерами-преподавателями используются различные средства обучения. Например, рекомендуем пользоваться звукозаписи, которые оказывают огромную помощь в создании эмоционального настроения. Записанные марши, сигналы для подъема и спуска флага на соревнованиях, марш для награждения победителей – такой материал благоприятствует четкой организации, воспитывает чувство долга перед родиной.

Неоценимую помощь в пропаганде физической культуры и спорта оказывают теле- и кинофильмы. «Солнце, воздух и вода», «Факторы здоровья», «Как я стал чемпионом», «Гигиена школьника», «Олимпийская сказка», «Закаливание школьников» - этот материал облегчает усвоение детьми сведений о личной и общественной гигиене, правилах закаливания, использовании физических упражнений для укрепления здоровья, способствует наглядному показу истории развития и становления физической культуры и спорта, а также выдающихся достижений спортсменов на международных соревнованиях, таких, как первенство мира, Европы и Олимпийские игры.

С помощью интернета можно узнать о различных соревнованиях, участие в них Российских спортсменов, о выдающихся достижениях Российской и мировой легкой атлетики. На различных форумах делиться достижениями своих воспитанников по легкой атлетике. Также для лучшего усвоения различных по сложности элементов и упражнений используются кино граммы, рисунки, журналы: «Легкая атлетика», «Теория и практика ФК»

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Теория и практика ФК. Л.И. Кубышева, В.К. Бальсевич. М., 1999.

2. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера: С.А. Локтев М., «Советский спорт» 2007г.
3. Образовательная программа по легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции) В.В. Ивочкин. М., Советский спорт 2003, 2007 г.
4. Методические рекомендации о организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Письмо от 29.09.2006г. №06-1479
5. Локальные акты МБУДО ДЮСШ№1 г. Донецка.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
7. В.Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, В. Г. Бауэр, В. Г. Зеличенко. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. - М.: Советский спорт, .
8. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ,. 2012. – 128 с.
9. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
10. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
11. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 208 с.
12. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.- Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
13. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.
14. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод. пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносков, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г. Ишмухаметов. —Пермь: МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.

**Перечень интернет - ресурсов:**

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>

**План годовичного цикла  
спортивно-оздоровительный этап  
(СОГ)**

Таблица 1

Наименование разделов		Основные объемы тренировочных нагрузок по дням																									
№	Месяцы	сентябрь								октябрь									ноябрь								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
2	<b>Количество часов</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Ходьба	1	1	1	1	1	1			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Медленный бег и его разновидность	3	3	3	3	3	2			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	О. Р. У.	1	1	1	1	1	1			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Задания скоростно-силовой направленности									5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5
7	Задания на координацию и гибкость	1	1	1	1	1	1			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8	Техническая подготовка	12	11	12	11	12	12			4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
9	Подвижные игры и эстафеты	47	48	47	48	47	48	30	35	46	46	46	47	47	47	47	47	47	46	46	4	47	47	47	47	47	47
10	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5																			
11	Контрольные испытания							35	35																		
12	<b>Объем тренировочной работы</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

Таблица 2

Наименование разделов		Основные объемы тренировочных нагрузок по дням																								
№	Месяцы	декабрь									январь									февраль						
1	Номер занятия	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
2	<b>Количество часов</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Ходьба	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Медленный бег и его разновидность	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
5	О. Р. У.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Задания скоростно-силовой направленности	5	5	5	4	4	4	5	4	5	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Задания на координацию и гибкость	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	9	9	9	9	9	9	9	8	5	5	5	5	4	4	4	4
9	Подвижные игры и эстафеты	46	46	46	47	47	47	47	47	47	43	43	44	44	44	44	44	44	43	43	44	44	44	44	44	44
10	Теоретическая подготовка																		4	4	4	4	5	5	5	5
11	Контрольные испытания																									
12	<b>Объем тренировочной работы</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

Таблица 3

Наименование разделов	Основные объемы тренировочных нагрузок по дням
-----------------------	--

№	Месяцы	март									апрель									май								
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
1	Номер занятия																											
2	<b>Количество часов</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Ходьба	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2
4	Медленный бег и его разновидность	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5			5	5
5	О. Р. У.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5			5	5
6	Задания скоростно-силовой направленности	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	1	1	1	1			1	1
7	Задания на координацию и гибкость	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7			7	7
8	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	10	10	10	10			10	10
9	Подвижные игры и эстафеты	46	46	46	47	47	47	47	47	47	46	46	46	46	47	47	47	47	47	47	40	40	40	40	35	35	40	40
10	Теоретическая подготовка																											
11	Контрольные испытания																								35	35		
12	<b>Объем тренировочной работы</b>	<b>70</b>																										

Таблица 4

Наименование разделов	Основные объемы тренировочных нагрузок по дням	ИТОГО
-----------------------	--	-------

№	Месяцы	июнь								июль								август								ми нут ы	час ы	
		79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102			103
1	Номер занятия																											
2	Количество часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	728 0	208
3	Ходьба	2	2	2	2	2	2	2	2								5	5	5	5	5	5	5	5	7	245	7,1	
4	Медленный бег и его разновидности	3	3	2	2	2	2	2	2	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	417	11,9	
5	О. Р. У.	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	388	11.1	
6	Задания скоростно-силовой направленности	4	4	4	4	4	4	4	4							3										284	8,1	
7	Задания на координацию и гибкость	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	591	16,8	
8	Техническая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	525	15	
9	Подвижные игры и эстафеты	43	43	44	44	44	44	44	44	39	39	39	39	39	39	38	39	39	39	39	39	39	39	38	455 0	130		
10	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3									140	4		
11	Контрольные испытания																								140	4		
12	Объем тренировочной работы	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	728 0	208		

