

**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 | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество часов | 208 | 16 | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 16 | 18 | 18 |

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>Содержание: 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>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> Нельзя умышленно удерживать соперников. Перебежав площадку, занять заранее условленное положение. Победа присуждается команде, которая первой заняла место у противоположной линии | | <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>Содержание: 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>Варианты:</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>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> Первый поднимает мяч над головой. Не допускаются броски мяча. Победа присуждается команде, выполнившей упражнение, по последнему игроку, поднявшему мяч над головой | <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>Содержание: 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>«Эстафета в передаче гимнастической палки» 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>Содержание: 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>«Переставь скамейку» 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>Содержание: 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. Правила: 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>«Встречная эстафета с бегом» 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>Содержание: 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. Правила: 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>«Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита» 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>Содержание: 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>Правила: 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>«Передача мяча во встречных командах» 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>Содержание: 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>Правила: 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>«Проведи мяч» 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>Содержание: 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>Правила: 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>«Встречная эстафета баскетболиста» 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>Содержание: 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>Правила: Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят 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="0"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <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> </table> | | ЧСС | Кол-во движ. | max | 180 | 2160 | min | 128 | 980 | сред. | 150 | 1728 | <p>Содержание: В игре сохраняются основные правила футбола.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> Отменяются правила «вне игры». Допускается замена игроков без ограничений. Размеры игрового поля выбираются произвольно. Ворота сооружаются примерно как для ручного мяча. 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). Судейство осуществляется одним судьей. Продолжительность игры зависит от возраста: 10-12 лет - 2 x 20 мин; 13-15 лет-2 x 25 мин. Отдых - 10 мин. Пенальти бьют с 7 м | 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="0"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <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> </table> | | ЧСС | Кол-во движ. | max | 196 | 1520 | min | 160 | 1020 | сред. | 172 | 1253 | <p>Содержание: 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="0"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <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> </table> | | ЧСС | Кол-во движ. | max | 172 | 1320 | min | 124 | 750 | сред. | 146 | 1038 | <p>Содержание: 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>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> Во время игры запрещается задерживать мяч более трех секунд. Нельзя передвигаться с мячом в руках более трех шагов. Запрещается хватать друг друга руками, толкать игрока | 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>«Борьба за мяч» 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>Содержание: 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). Правила: 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>«Подвижная цель» 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>Содержание: 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. Правила: 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>«Охотники за утками» 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>Содержание: 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. Правила: 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>Содержание: 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>Правила: 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 5-10 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>Содержание: 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>Правила: 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>Содержание: 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>Правила: 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>«Эстафета с мячом» 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>Содержание: 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>Правила: 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>«Старт с выбыванием» 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>Содержание: 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>Правила: 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>«Старты с мячами» 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>Содержание: 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>Правила: 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

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

На конец учебного года

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

мальчики

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

На начало учебного года

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

На конец учебного года

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

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 | 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 | 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 | 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 | 70 | 70 | 70 |

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 | 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 |
| 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 | 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 | 70 | |

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 | 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 | 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 | 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 | 70 | 70 | 70 | |

Таблица 4

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

| № | Месяцы | июнь | | | | | | | | июль | | | | | | | | август | | | | | | | | Мин | 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 | 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 | 10 | 9 | 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 | 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 | 8 | 591 | 16,8 | |
| 8 | Техническая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 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 | 39 | 38 | 39 | 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 | 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 | 70 | 70 | 728 0 | 208 | |

