

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 3**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 30.04.2024
Протокол № 8



Утверждаю:

Директор МБОУ лицея №3

А.В. Тостановский

Приказ №13-13-230/4

от 30.04.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Олимп»**

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Общее количество часов: 136

Автор программы:
Белоножкин Владимир Валерианович,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2024 г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Олимп» физкультурно-спортивной направленности, продвинутого уровня, рассчитана на обучающихся 14-17 лет и реализуется в течение 9 месяцев.

Программа состоит из четырех разделов: 1. Теория и история физической культуры 2. Баскетбол 3. Гимнастика 4. Легкая атлетика.

Целью обучения является углубленное изучение обучающимися теоретических основ физической культуры и отработка практических навыков физкультурно-спортивной деятельности для успешного прохождения регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

В процессе обучения учащиеся смогут повысить свой уровень технической и тактической подготовки по видам спорта, на углубленном уровне закрепят знания истории и теоретических основ физической культуры, научатся контролировать свое психоэмоциональное состояние, что позволит им успешно пройти испытания олимпиады.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Олимп»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	продвинутый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Белоножкин Владимир Валерианович Нуруллин Тимур Маратович Вербицкая Екатерина Николаевна Логинова Яна Александровна
Год разработки / модификации	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Принята на заседании педагогического совета от «30» апреля 2024г. Протокол № 8 Приказ № ЛЗ-13-230/4 от 30.04.2024г. «Об утверждении локальных актов»
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель программы	углубленное изучение обучающимися теоретических основ физической культуры и отработка практических навыков физкультурно-спортивной деятельности для успешного прохождения регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
Задачи программы	Обучающие - обучить техническим приёмам и правилам проведения соревнований; - обучить тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - отработать навыки регулирования психического состояния. - подготовить к участию в соревнованиях, олимпиадах. Развивающие: - повысить уровень технической и тактической подготовленности в отдельных видах спорта;

	- совершенствовать навыки и умения при выполнении двигательных действий; - развить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма; Воспитательные: - развить организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; - сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.
Планируемые результаты	Предметные: - освоены технические приёмы и правила проведения соревнований; - повышение уровня технической и тактической подготовки; - освоены приёмы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - освоены навыки регулирования психического состояния; - участие в соревнованиях, олимпиадах по физической культуре; Метапредметные: - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений при выполнении двигательных действий; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; Личностные: - выработаны организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - выработаны чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - формируется привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
Срок реализации программы	34 недели
Количество часов в неделю / год	4 часа в неделю/136 часов в год
Возраст учащихся	От 14 до 17 лет
Формы занятий	Форма обучения – очная. Занятия: групповые, индивидуальные, соревнования, физические упражнения (разминка, ОРУ, специальные упражнения, технико-тактические упражнения, игровые упражнения, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.
Методическое обеспечение	Рабочая программа, методические пособия, правила соревнований по видам спорта, разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр, нормативы физической подготовки. В разработке программы использована примерная программа по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие и средние дистанции», а также опыт авторов Валика Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмина Р.К., Левитский Н.Г., Лимаря П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолина Э.С. «Настольная книга тренера. Наука побеждать», Хоменкова Л.С. «Книга тренера по легкой атлетике».
Условия реализации программы (оборудование,	Материально-техническое обеспечение программы: – Спортивный зал – 1 – Спортивная площадка – 1

инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	– Сектор для прыжков в высоту – 1 – Прыжковая яма – 1 – Шведские стенки – 6 – Мячи баскетбольные – 10 – Гимнастическое оборудование – Насос с иглой для надувания мячей – 2 – Сетка для переноса и хранения мячей – 1 – Баскетбольные дополнительные кольца – 2 – Жилетки игровые разного цвета – 12 – Флажки разметочные с опорой – 2 – Стойки для обводки – 6 – Конусы – 8 – Фишки – 12 – Маты гимнастические - 10
--	---

Пояснительная записка

Программа «Олимп» разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».](#)
5. Положение о разработке и оформлении дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы МБОУ лица № 3.

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа-Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ лица №3.

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы заключается в том, что позволяет учащимся восполнить дефициты спортивной подготовки и качественно овладеть двигательными навыками, техническими приёмами и теоретическими знаниями для подготовки к соревнованиям.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: продвинутый

Отличительная особенность программы заключается в том, что кроме совершенствования тактических и технических приёмов, программа предусматривает психологическую подготовку обучающихся к преодолению стрессовых состояний во время тренировок и соревнований.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 14 до 17 лет. Для обучения принимаются обучающиеся, прошедшие муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

Срок реализации программы: 9 месяцев

Объем программы: 136 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 занятия по 40 минут каждое с перерывом в 10 минут.

Формы обучения и виды занятий: Форма обучения – очная, групповая. Виды занятий: теоретические, практические, тренировки, мастер-классы, соревнования.

Цель: углубленное изучение обучающимися теоретических основ физической культуры и отработка практических навыков физкультурно-спортивной деятельности для успешного прохождения регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам проведения соревнований;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- отработать навыки регулирования психического состояния.
- подготовить к участию в соревнованиях, олимпиадах.

Развивающие:

- повысить уровень технической и тактической подготовленности в отдельных видах спорта;
- совершенствовать навыки и умения при выполнении двигательных действий;
- развить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма;

Воспитательные:

- развить организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1	Теория и история физической культуры	23	1	24	
1.1	Вводный инструктаж по ТБ. ТБ при проведении занятий в спортивном зале. История возникновения и развития зарубежных и отечественных систем физического воспитания. История международного олимпийского движения.	1	-	1	Устный опрос
1.2	Физическая культура в древнем мире и в средние века	1	-	1	Устный опрос
1.3	Развитие физической культуры нового времени с конца XVII и до начала - XX века.	1	-	1	Устный опрос
1.4	Физическая культура и спорт в России и в СССР.	1	-	1	Устный опрос
1.5	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	-	1	Устный опрос
1.6	Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции	1	-	1	Устный опрос
1.7	Олимпийские игры современности	1	-	1	Устный опрос
1.8	Олимпийские зимние игры	1	-	1	Устный опрос
1.9	Общая характеристика теории и методики физического воспитания и спорта	1	-	1	Тестирование

1.10	Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.	1	-	1	Устный опрос
1.11	Цели, задачи и принципы физического воспитания и спортивной тренировки.	1	-	1	Устный опрос
1.12	Средства физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки.	1	-	1	Устный опрос
1.13	Великие спортсмены	1	-	1	Устный опрос
1.14	Этапы физической подготовки	1	-	1	Устный опрос
1.15	Развитие физических качеств	1	-	1	Устный опрос
1.16	Понятие гигиены и закаливания	1	-	1	Устный опрос
1.17	Первая медицинская помощь.	1	1	2	Практическое задание
1.18	Показатели нагрузки	1	-	1	Устный опрос
1.19	Показатели уровня физического развития.	1	-	1	Устный опрос
1.20	Осанка и ее характеристика	1	-	1	Устный опрос
1.21	Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.	1	-	1	Устный опрос
1.22	Основные понятия спорта. Классификация видов спорта	1	-	1	Устный опрос
1.23	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.	1	-	1	Устный опрос
2	Баскетбол	2	40	42	
2.1	Введение. История развития баскетбола	1	-	1	Устный опрос
2.2	Гигиена баскетболиста	1	-	1	Устный опрос
2.3	Техника перемещений	-	6	6	Педагогическое наблюдение, практические задания
2.4	Общеразвивающие упражнения	-	2	2	Педагогическое наблюдение, практические задания
2.5	Общая физическая подготовка	-	2	2	Педагогическое наблюдение, практические задания
2.6	Техническая подготовка	-	6	6	Педагогическое наблюдение, практические задания
2.7	Специальная физическая подготовка	-	6	6	Тренировочный тест

2.8	Судейская практика.	-	2	2	Педагогическое наблюдение, практические задания
2.9	Учебные игры	-	10	10	Педагогическое наблюдение
2.10	Организация и проведение соревнований.	-	4	4	Соревнования
3	Гимнастика	-	36	36	
3.1	Кувырок вперед, длинный кувырок	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.2	Длинный кувырок, кувырок вперед прыжком	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.3	Кувырок вперед прыжком	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.4	Кувырок назад	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.5	Контрольные испытания	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.6	Кувырок назад в упор стоя прогнувшись	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.7	Стойка на лопатках	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.8	Стойка на лопатках без помощи рук	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.9	Стойка на голове у опоры	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.10	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног и брюшного пресса	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.11	Стойка на голове без опоры	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.12	Стойка на голове у опоры	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.13	Кувырки вперед	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.14	Переворот в сторону «колесо»	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.15	Стойка на руках у опоры	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.16	Стойка на руках без опоры	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.17	Акробатическая комбинация № 1	-	2	2	Контрольные нормативы
3.18	Упражнения на развитие координационных способностей	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	-	1	1	Устный опрос
3.20	Акробатические упражнения	-	1	1	Контрольные нормативы
3.21	Равновесие на одной ноге в сторону	-	1	1	Педагогическое наблюдение

3.22	Равновесие на одной ноге назад	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.23	Акробатическая комбинация № 2	-	2	2	Контрольные нормативы
3.24	«Мост»	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.25	Упражнение на развитие гибкости	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.26	Прыжок с поворотом	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.27	Упражнения на развитие координации	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3.28	Сдача контрольных нормативов	-	1	1	Контрольные нормативы
3.29	Выполнение контрольной акробатической комбинации	-	1	1	Контрольные нормативы
3.30	Теоретическая, психологическая подготовка	-	1	1	Устный опрос
3.31	Специальная физическая подготовка	-	1	1	Тестирование
3.32	Техническая подготовка	-	1	1	Тестирование
3.33	Акробатика, гимнастика	-	1	1	Контрольные нормативы
3.34	Контрольные испытания	-	1	1	Соревнования
4	Легкая атлетика	8	26	34	
4.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики	1	-	1	Устный опрос
4.2	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1	-	1	Устный опрос
4.3	Упражнения для развития физических качеств	1	-	1	Устный опрос
4.4	Основные положения правил соревнований по беговым дисциплинам	1	-	1	Устный опрос
4.5	Упражнения без предметов	-	2	2	Педагогическое наблюдение
4.6	Упражнения с предметами	-	2	2	Педагогическое наблюдение
4.7	Упражнения с партнёром	-	2	2	Педагогическое наблюдение
4.8	Скоростно-силовые упражнения	-	2	2	Педагогическое наблюдение
4.9	Силовые упражнения	-	2	2	Контрольные нормативы
4.10	Скоростные упражнения	-	2	2	Контрольные нормативы
4.11	Упражнения на выносливость	-	2	2	Контрольные нормативы
4.12	Бег на короткие дистанции	-	2	2	Контрольные нормативы
4.13	Бег на средние дистанции	-	2	2	Контрольные нормативы

4.14	Бег 30 м с высокого старта	1	2	3	Контрольные нормативы
4.15	Прыжок в длину с места	1	2	3	Контрольные нормативы
4.16	Челночный бег 3х10 метра	1	2	3	Контрольные нормативы
4.17	Бег 500/1000 метров	1	2	3	Контрольные нормативы
Всего часов:		33	103	136	

Содержание программы:

Раздел 1. Теория и история физической культуры

Теория: История возникновения и развития зарубежных и отечественных систем физического воспитания. История международного олимпийского движения. Физическая культура в древнем мире и в средние века. Развитие физической культуры нового времени с конца XVII и до начала - XX века. Создание основ школьного физического воспитания и физкультурно- спортивного движения. Немецкая система физического воспитания. Сокольское движение и сокольская гимнастика. Шведская система физического воспитания. Развитие международного спортивного движения. Великие спортсмены. Спортсмены СССР, Российской Федерации, прославившие нашу страну. Этапы физической подготовки. Развитие физических качеств. Понятие физических качеств. Основы развития физических качеств. Физические качества с учетом вида спорта. Понятие гигиены и закаливания. Понятие закаливания, виды закаливания. Понятие гигиены. Гигиена организма в целом. Первая медицинская помощь. Показатели нагрузки. Определение интенсивности нагрузки (у тренированных и нетренированных спортсменов). Показатели уровня физического развития. Осанка и ее характеристика. Понятие осанки, объективные показатели осанки, виды осанки, способы измерения осанки. Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации. Основные понятия спорта. Классификация видов спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки.

Практика: Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах, кровотечении, переломе и т.д.

Раздел 2. Баскетбол

Теория: Краткая характеристика спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Практика: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передачи мяча, техники введения мяча, техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини 6/6. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Раздел 3. Гимнастика

Практика: Упражнения без предмета. Упражнения на снарядах. Изучение и совершенствование техники акробатических элементов: кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок вперед прыжком, кувырок вперед согнувшись, кувырок назад, кувырок назад в упор стоя прогнувшись, кувырок назад в полушпагат, переворот в сторону «Колесо», стойка на голове у опоры, стойка на голове без опоры, стойка на руках у опоры, стойка на руках без опоры, «мост» из положения лежа на спине, «мост» из положения стоя, прыжок с поворотом на 180гр, прыжок с поворотом на 360 гр, удержание на одной ноге в сторону, равновесие назад на одной ноге «ласточка», стойка на лопатках. Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью). Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами, стоя боком лицом к стенке,

нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Раздел 4. Легкая атлетика.

Теория: Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики Техника выполнения разучиваемых упражнений Упражнения для развития физических качеств Основные положения правил соревнований по беговым дисциплинам. Бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 метра, бег 500/1000 метров.

Практика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м.) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. *Подвижные и спортивные игры:* эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Бег 30 м с высокого старта Прыжок в длину с места Челночный бег 3х10 метра Бег 500/1000 метров.

Планируемые результаты:

Предметные:

- освоены технические приёмы и правила проведения соревнований;
- повышение уровня технической и тактической подготовки;
- освоены приёмы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- освоены навыки регулирования психического состояния;
- участие в соревнованиях, олимпиадах по физической культуре;

Метапредметные:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений при выполнении двигательных действий;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Личностные:

- выработаны организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- выработаны чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формируется привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Олимп»							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
02.09.2024-27.12.2024	16	64	09.01.2025-25.05.2025	18	72	34	136
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
декабрь			апрель-май			Соревнования, выполнение контрольных тестов и нормативов	

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровые, метод упражнений, соревновательный, метод круговой тренировки.

Педагогические технологии. В процессе обучения по программе применяются технологии модульного и группового обучения, личностно-ориентированного развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

Формы организации учебного занятия. Форма обучения – очная. Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Правила игры
- Правила судейства
- Регламент проведения турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические материалы: Рабочая программа, методические пособия, правила соревнований по видам спорта, разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр, нормативы физической подготовки. В разработке программы использована примерная программа по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие и средние дистанции», а также опыт авторов Валика Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмина Р.К., Левитский Н.Г., Лимаря П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолина Э.С. «Настольная книга тренера. Наука побеждать», Хоменкова Л.С. «Книга тренера по легкой атлетике».

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал – 1
- Спортивная площадка – 1
- Сектор для прыжков в высоту – 1
- Прыжковая яма – 1
- Шведские стенки – 6
- Мячи баскетбольные – 10
- Гимнастическое оборудование
- Насос с иглой для надувания мячей – 2
- Сетка для переноса и хранения мячей – 1
- Баскетбольные дополнительные кольца – 2
- Жилетки игровые разного цвета – 12
- Флажки разметочные с опорой – 2
- Стойки для обводки – 6
- Конусы – 8
- Фишки – 12
- Маты гимнастические - 10

Формы аттестации

Формы аттестации/контроля: устный опрос, практическая работа, педагогическое наблюдение, тестовые задания, соревнования, выполнение контрольных тестов и нормативов.

- *Промежуточный контроль* осуществляется в форме учебных или товарищеских игр.

- *Итоговый контроль* - выступление на соревнованиях разного уровня. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

- *Комплексный контроль* включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;

- видеозапись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;

Оценочные материалы:

Для выявления результатов освоения программы используются: контрольные нормативы по различным видам физической подготовки (Приложение 1)

Список литературы

Для учителя:

1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003г.
2. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. М., Просвещение, 2009
3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. П.А. Киселев, М.: «Глобус», 2009
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М., АСТ Астрель, 2003
5. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб пособие для студ. Высш. Учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2022
6. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях, М.: АСТ, 2022
7. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., ФиС, 1984

Для учеников и родителей:

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2021
3. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

Интернет-ресурсы:

1. Лёгкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
2. Официальный сайт ИААФ <http://www.iaaf.org/>
3. Спортивная библиотека - <http://www.sportlib.ru/>
4. Сайт по легкой атлетике <http://www.fieldathletics.ru/map.html> -
5. Сайт, посвященный олимпийским играм <http://www.olympic.ru/> -
6. В помощь современному учителю <http://k-yroky.ru/load/67>
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
8. Лекции по истории физической культуры. <http://yandex.ru/yandsearch?l>
9. История физической культуры в России [http://www.0zd.ru/sport i turizm/istoriya_razvitiya_fizicheskoy_kultury_v_2.htm](http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/istoriya_razvitiya_fizicheskoy_kultury_v_2.htm) l
10. Теория и методика физической культуры.9. <http://nashaucheba.ru/v44937->

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
11-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	юноши мальчики			девушки девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1'	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			
16	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
17	Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
18	Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
19	Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
20	Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
21	Вис на согнутых руках (сек.)	50	46	40	42	38	32
22	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (см.)	900	800	600	650	600	500
23	Отжимания в упоре на брусьях	12	10	7			

24	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.00	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35
25	Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	30	26	22			
26	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")				28	26	24
27	Угол в упоре на брусьях (сек.)	8	5	4			
28	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11
	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	38,5 20,5	37,5 19,5	36 18	34 17	30 16,5	26 16