****

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название дополнительной общеобразовательной программы | «Подготовка к олимпиаде по физической культуре» |
| Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеобразовательную программу  | Белоножкин В.В.; Богданова Л.Б.; Нурулин Т.М.; Вербицкая Е.В. |
| Год разработки дополнительной общеобразовательной программы | 2022 |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа (в случае ее реализации) | Принята на заседании педагогического совета от «21» марта 2022г. Протокол №4. Приказ № Л3-13-161-1/2 «Об утверждении дополнительных (общеобразовательных программ на 2022-2023 учебный год» |
| Информация о наличии рецензии (в случае, если таковая имеется) | нет |
| Цель дополнительной общеобразовательной программы | **Цель:** формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью. Подготовка учащихся к интеллектуальным мероприятиям.  |
| Задачи дополнительной общеобразовательной программы | **Задачи:****Обучающие**1. обучение техническим приёмам и правилам проведения соревнований;
2. обучение тактическим действиям;
3. обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
4. овладение навыками регулирования психического состояния.
5. Подготовка к участию в соревнованиях, олимпиадах.

**Развивающие:** 1. повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
2. совершенствование навыков и умений при выполнении двигательных действий;
3. развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**Воспитательные:** 1. выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
2. воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
3. воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
4. формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
 |
| Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы | Продвинутый уровень  |
| Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы | **Планируемые результаты программы**- участие в соревнованиях, олимпиадах по физической культуре;- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;- устойчивое овладение умениями и навыками бега на средние дистанции;- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние**.** |
| Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы | 1 год |
| Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы | 4/136 |
| Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе | 14-18 лет |

**Аннотация**

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры» является частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ КО "Училище олимпийского резерва " в соответствии с Федеральным государственным стандартом по специальности среднего профессионального образования 49.02.01Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на уровнях базовой и углублённой подготовки обучающихся.

Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровней:

1.Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями) <http://base.garant.ru/70291362/>;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам». (ред-ю от 30.09.2020) <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/>.

4. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации 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» (зарегистрировано18.12.2020 №61573)<https://mosmetod.ru/metodicheskoeprostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/sanitarnie-pravila-28-09-202028.html>

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnyedokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

Теория- это система основных идей в какой-либо отрасли знаний, дающая целостное представление о закономерностях взаимосвязей между предметами, явлениями, процессами реального мира.

Теория физической культуры как научная дисциплина представляет собой обобщенную систему научных знаний о сущности физической культуры и закономерностях ее использования для физического совершенствования человека.

Баскетбол одинизигровыхвидовспортавпрограммахфизическоговоспитанияучащихсяобщеобразовательныхучреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внекласснойивнешкольнойработе—этозанятиявспортивнойсекциипобаскетболу,физкультурно-массовыеиспортивныемероприятия(соревнованиявобщеобразовательномучреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения,обладатьловкостьюивыносливостью.Занятиябаскетболомулучшаютработусердечно-сосудистойидыхательнойсистем,укрепляюткостнуюсистему,развиваютподвижностьсуставов,увеличиваютсилуиэластичностьмышц.Постоянноевзаимодействиесмячомспособствуетулучшениюглубинногоипериферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игр в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляютсяположительныеэмоции:жизнерадостность,бодрость,желаниепобедить. Развиваетсячувствоответственности,коллективизма,скоростьпринятиярешений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкомураспространениюбаскетболасодействуетнесложноеоборудование:небольшаяплощадка,баскетбольныещиты,мяч.

Программа по спортивной аэробике составлена на основе программы по спортивной аэробике, рекомендованной Министерством Российской Федерации, научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов.

 Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности – это образовательное пространство, которое предполагает своевременность педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей как физического, так и психологического. Оно позволяет учитывать физический потенциал ребенка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать положительные задатки и корректировать негативные.

 **Гимнастика** – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно-необходимых навыков прикладного, производственного значения.

 В разработке программы использована примерная программа по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие 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. «Спринтерский бег».

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты, толкание ядра, а также легкоатлетического многоборья. Среди различных физических упражнений, способствующих всестороннему физическому развитию, главенствующая роль принадлежит упражнениям лёгкой атлетики.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только в спортивных залах, но и в естественных условиях.

В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса в условиях Северного региона. Она предназначена для тренеров и педагогов-организаторов, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по легкой атлетике.

В данной программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки.

**Пояснительная записка**

 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».

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты, толкание ядра, а также легкоатлетического многоборья. Среди различных физических упражнений, способствующих всестороннему физическому развитию, главенствующая роль принадлежит упражнениям лёгкой атлетики.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только в спортивных залах, но и в естественных условиях.

В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса в условиях Северного региона. Она предназначена для тренеров и педагогов-организаторов, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по легкой атлетике.

В данной программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки.

**Актуальность программы:** Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми навыками во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «лёгкой атлетикой» в школьной программе недостаточно для качественного овладения двигательными навыками и в особенности техническими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень при занятиях «лёгкой атлетикой» Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ физкультурно-спортивной направленности, видеоматериалов и т. д.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** продвинутый

**Отличительные особенности программы**: Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высоких результатов в соревнованиях, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов и стремлению к победам.

**Адресат программы**:14-18лет

**Объем программы:** 136 часов

**Сроки реализации программы**:34 недели

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 занятия по 40 минут каждое.

**Цель и задачи программы**:

**Цель:** формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью. Подготовка учащихся к интеллектуальным мероприятиям.

**Задачи:**

**Обучающие**

1. обучение техническим приёмам и правилам проведения соревнований;
2. обучение тактическим действиям;
3. обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
4. овладение навыками регулирования психического состояния.
5. Подготовка к участию в соревнованиях, олимпиадах.

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

1. выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
2. воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
3. воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
4. формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

- участие в соревнованиях, олимпиадах по физической культуре;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками бега на средние дистанции;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние**.**

**Межпредметные результаты:** опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения дисциплин легкой атлетики. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

**Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опытасовместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Учебный план программы на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Раздел, тема | Количество часов | Формы аттестации и контроля |
| Теоретическая часть | Практическая часть | Всего часов |
|  | **Модуль 1.** |  |  |  |  |
| 1 | История возникновения и развития зарубежных и отечественных систем физического воспитания. История международного олимпийского движения. | 14 |  | 14 | Тестирование |
| 1.1. | Физическая культура в древнем мире и в средние века | 3 |  | 3 | Диалог |
| 1.2 | Развитие физической культуры нового времени с конца XVII и до начала - XX века. | 4 |  | 4 | Беседа |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в России и в СССР. | 3 |  | 3 | Диалог |
| 1.4 | Физическая культура и спорт в Российской Федерации | 3 |  | 3 | Беседа |
| 1.5 | Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции | 4 |  | 4 | Беседа |
| 1.6 | Олимпийские игры современности | 4 |  | 4 | Беседа |
| 1.7 | Олимпийские зимние игры | 3 |  | 3 | Беседа |
| 2 | Общая характеристика теории и методики физического воспитания и спорта | 7 |  | 7 | Тестирование |
| 2.1 | Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта. | 3 |  | 3 | Диалог |
| 2.2 | Цели, задачи и принципы физического воспитания и спортивной тренировки. | 3 |  | 3 | Беседа |
| 2.3 | Средства физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки. | 4 |  | 4 | Беседа |
| 3. | Великие спортсмены | 3 |  | 3 | Беседа |
| 4 | Этапы физической подготовки | 2 |  | 2 | Беседа |
| 5 | Развитие физических качеств | 4 |  | 4 | Беседа |
| 6 | Понятие гигиены и закаливания | 3 |  | 3 | Беседа |
| 7 | Первая медицинская помощь. | 3 |  | 3 | Беседа |
| 8 | Показатели нагрузки | 3 |  | 3 | Беседа |
| 9 | Показатели уровня физического развития. | 2 |  | 2 | Беседа |
| 10 | Осанка и ее характеристика | 3 |  | 3 | Беседа |
| 11 | Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации. | 3 |  | 3 | Беседа |
|  | **Общая характеристика спорта** |  |  |  | Тестирование |
| 12 | Основные понятия спорта. Классификация видов спорта | 10 |  | 10 | Беседа |
| 13 | Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. | 11 |  | 11 | Беседа |
|  | **Модуль 2** |  |  |  |  |
| 1 | Введение. История развития баскетбола | 2 |  | 2 | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу |
| 2 | Гигиена баскетболиста | 2 |  | 2 | Тестирование, карточки судьи, протоколы. |
| 3 | Техника перемещений |  | 2 | 2 | Обсуждение |
| 4 | Общеразвивающие упражнения |  | 10 | 10 | Учебные игры |
| 5 | Общая физическая подготовка | 2 | 7 | 9 | Обсуждение ,контроль |
| 6 | Техническая подготовка | 2 | 10 | 12 | Зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. |
| 7 | Специальная физическая подготовка |  | 10 | 10 | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование. |
| 8 | Судейская практика. | 4 |  | 4 | Обсуждение, опрос. |
| 9 | Организация и проведение соревнований. |  | 4 | 4 | Контроль. Обсуждение. |
|  | **Модуль 3** |  |  |  |  |
| 1. | Теоретическая, психологическая подготовка | 2 |  | 2 | Устный опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка |  | 8 | 8 | Тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка |  | 8 | 8 | Тестирование |
| 4 | Техническая подготовка |  | 8 | 8 | Фронтальный |
| 5 | Акробатика, гимнастика |  | 34 | 34 | Фронтальный |
| 6 | Контрольные испытания |  | 2 | 2 | Соревнования, тестирование |
|  | **Модуль 4** |  |  |  |  |
| 1.1. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики | 1 |  | 1 | Метод опроса |
| 1.2. | Техника выполнения разучиваемых упражнений | 1 |  | 1 | Метод опроса |
| 1.3 | Упражнения для развития физических качеств | 1 |  | 1 | Метод опроса |
| 1.4 | Основные положения правил соревнований по беговым дисциплинам | 1 |  | 1 | Метод опроса |
| 2. | **Общефизическая подготовка** |  |  |  |  |
| 2.1. | Упражнения без предметов |  | 5 | 5 | Метод наблюдения |
| 2.2. | Упражнения с предметами |  | 5 | 5 | Метод наблюдения |
| 2.3 | Упражнения с партнёром |  | 2 | 2 | Метод наблюдения |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |
| 3.1 | Скоростно-силовые упражнения |  | 5 | 5 | Контрольные тесты |
| 3.2 | Силовые упражнения |  | 5 | 5 | Контрольные тесты |
| 3.3 | Скоростные упражнения |  | 5 | 5 | Контрольные тесты |
| 3.4 | Упражнения на выносливость |  | 8 | 8 | Контрольные тесты |
| 4. | **Технико - тактическая подготовка** |  |  |  |  |
| 4.1 | Бег на короткие дистанции | 1 | 4 | 5 | Соревнования Контрольные тесты |
| 4.2 | Бег на средние дистанции | 1 | 3 | 4 | Соревнования Контрольные тесты |
| 5 | **Тестирование физической подготовленности** |  |  |  |  |
| 5.1 | Бег 30 м с высокого старта |  | 1 | 1 | Контрольные тесты |
| 5.2 | Прыжок в длину с места |  | 1 | 1 | Контрольные тесты |
| 5.3 | Челночный бег 3х10 метра |  | 1 | 1 | Контрольные тесты |
| 5.4 | Бег 500/1000 метров |  | 1 | 1 | Контрольные тесты |
| **Всего часов:** | 122 | 150 | 272 |  |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 01.09.2022 | 31.05.2023 | 34 | 272 | Длительность занятий 40 мин. |

**Содержание программы:**

**Модуль 1.**

 **Раздел 1.** История возникновения и развития зарубежных и отечественных систем физического воспитания. История международного олимпийского движения.

**Тема 1.1.** Физическая культура в древнем мире и в средние века. Предмет История физической культуры. Истоки физической культуры. Физическое воспитание в родовом обществе. Физическая культура в Древней Греции. Физическая культура Древнего Рима. Рыцарское физическое воспитание.

**Тема 1.2.** 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. Французская система физического воспитания. Физическая культура и спорт в России. Развитие международного спортивного движения.

**Тема 1.3.** Физическая культура и спорт в России и в СССР. Физическая культура в России с древнейших времён и до второй полови- ны XIX века. Физическая подготовка в армии и в учебных заведениях. Развитие спорта и первые международные связи русских спортсменов. Физическая культура и спорт в СССР.

 **Тема 1.4.** Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Структура и функции государственных и общественных органов управления ФКиС в Российской Федерации. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры.

**Тема 1.5.** Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции. Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции. Программа Олимпийских игр.

**Тема 1.6.** Олимпийские игры современности. Возрождение Олимпийских игр современности. Роль Пьера де Кубертена. В возрождении Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Россия олимпийская.

**Тема 1.7.** Олимпийские зимние игры. История возникновения и развития Олимпийских зимних игр. Итоги выступления сборной СССР.

**Раздел 2.** Общая характеристика теории и методики физического воспитания и спорта.

**Тема 2.1.** Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта. Физическая культура. Физическое воспитание. Физическая подготовка. Физические упражнения. Спорт.

**Тема 2.2.** Цели, задачи и принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Цель физического воспитания, специфические и общепедагогические задачи физического воспитания. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные принципы физического воспитания.

**Тема 2.3.** Средства физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки. Средства физического воспитания. Средства спортивной тренировки. Средства оздоровительной тренировки. Техника физических упражнений. Кинематические и динамические характеристики двигательных действий.

1. Великие спортсмены. Спортсмены СССР, Российской федерации, прославившие нашу страну.
2. Этапы физической подготовки
3. Развитие физических качеств. Понятие физических качеств. Основы развития физических качеств. Физические качества с учетом вида спорта.
4. Понятие гигиены и закаливания. Понятие закаливания, виды закаливания. Понятие гигиены. Гигиена организма в целом.
5. Первая медицинская помощь. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах, кровотечении, переломе и т.д.
6. Показатели нагрузки. Определение интенсивности нагрузки (у тренированных и нетренированных спортсменов).
7. Показатели уровня физического развития.
8. Осанка и ее характеристика. Понятие осанки, объективные показатели осанки, виды осанки, способы измерения осанки.
9. Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.

**Раздел 3. Общая характеристика спорта.**

**Тема 1.3.** Основные понятия спорта. Классификация видов спорта. Основные понятия, относящееся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Физкультурно-спортивные организации в России.

**Тема 1.4.** Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Материально техническое обеспечение.

 **Модуль 2.**

1. **Краткая характеристика спорта. Требования к технике безопасности.**

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

1. **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещениявстойкеприставнымишагамибоком,лицомиспинойвперёд.Остановкадвумяшагамиипрыжком.Поворотыбезмячаисмячом.Комбинацииизосвоенныхэлементовтехникипередвижений(перемещениявстойке,остановка,поворот,ускорение).

**3. Освоение ловли и передачи мяча.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

**4. Освоение техники введения мяча.** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**5. Овладение техникой бросков мяча.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

**6. Техника владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**7. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Играпоупрощённымправилам,играпоправиламмини-б/б.Игрыиигровыезадания2:1,3:1,3:2,3:3.

**9. Формы контроля.** Практические тесты.

**Модуль 3.**

**Теоретическая подготовка**

1. *История развития и современное состояние гимнастики.*

История спортивной гимнастики и акробатики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной гимнастики и акробатики.

1. *Строение и функции организма человека.*

 Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

1. *Спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки.*

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

1. *Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.*

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

1. *Правила соревнований по спортивной аэробике*

Виды соревнований (программа). Правила одежды для выступления. Содержание упражнения, их продолжительность. Критерии и основные принципы оценивания, сбавки. Запрещенные движения.

**Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения.**

***Упражнения без предмета.***

*Для рук:* поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

*Для шеи и туловища:* наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла сидя и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закрепленными ногами.

*Для ног:* сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град, и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

*Упражнения вдвоем:* из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

***Упражнения на снарядах.***

*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, подтягивания и др., стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

**Упражнения из других видов спорта.**

*Легкая атлетика:* 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.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития амплитуды и гибкости.**

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40с). Примечания:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

**Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.**

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).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, за 8 с, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки, то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

**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.

**Модуль 4.**

**Теоретические знания:**

-Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.

-Простейшие упражнения на освоение техники.

-Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.

-Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

-Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

**Практические умения:**

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

-Закрепление навыка правильной осанки.

-Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и

движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном,

коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

-Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным

реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

-Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных

препятствий.

-Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по

интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

-Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

-Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

-Обучение технике высокого старта

Прыжки.

-Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и

разнообразные прыжки в глубину.

-Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

-Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные

препятствия с места и с разбега.

-Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в

полёте, с ловлей и бросанием мячей.

-Прыжки в длину c места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой

и левой ногой.

-Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в

разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и

групповые прыжки различными способами.

-Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

-Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя

исходные положения, а также способы бросков и ловли.

-Упражнения в жонглировании мячами.

-Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и

вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

-Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с

пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.

-Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на

дистанции до 20 м, «челночный бег» (3х10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на

дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных

положений.

Скоростно-силовые качества:

-Бег по наклонной плоскости.

-Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

-Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку,

снизу, сверху, от груди).

**Календарно–тематическое планирование на 2022- 2023 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Тема занятий** | Кол-во часов | Дата |
| план | факт |
| **Модуль 2.** |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу1. Стойка игрока, перемещение шагом.
2. Ловля мяча.
 | 2 |  |  |
| 2 | Терминология ,правила игры1. Передачи двумя руками от груди.
2. Ведение мяча на месте и шагом.
 | 2 |  |  |
| 3 | 1. Перемещения в стойке, шагом и бегом
2. Передачи двумя рукам и от груди (в круге, квадрате)
3. Ведение мяча шагом и бегом
 | 2 |  |  |
| 4 | 1. Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления

2.Ловля и передача одной рукой и от плеча1. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока
 | 2 |  |  |
| 5 | 1. Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом).
2. Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча.
 | 2 |  |  |
| 6 | 1. Перемещения в ходьбе и беге с заданиями2. Ловля и передача двумя руками от головы3. Ведение мяча с изменением направления | 2 |  |  |
| 7 | 1. Броски мяча в движении и с двух шагов(бегом)
2. Броски с дистанции двумя руками от груди
3. Основы знаний техники владения мячом
4. Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)
 | 2 |  |  |
| 8 | 1. Остановка в два шага
2. Ловля и передача в движении
3. Ведение с изменением скорости
4. Броски мяча в движении и с двух шагов(слитно)
 | 2 |  |  |
| 9 | 1Остановка в два шага (по сигналу)2 Ловля и передача мяча1. Ведение с изменением скорости, направления, высоты
2. Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)
 | 2 |  |  |
| **Модуль 3.** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Вводный инструктаж по ТБ. ТБ при проведении занятий в спортивном зале.  | 1 |  |  |
| 2. | Кувырок вперед, длинный кувырок,  | 1 |  |  |
| 3. | Длинный кувырок, кувырок вперед прыжком | 1 |  |  |
| 4 | Кувырок вперед прыжком | 1 |  |  |
| 5 | Кувырок назад | 1 |  |  |
| 6 | Контрольные испытания | 1 |  |  |
| 7. | Кувырок назад в упор стоя прогнувшись | 1 |  |  |
| 8. | Стойка на лопатках | 1 |  |  |
| 9. | Стойка на лопатках без помощи рук | 1 |  |  |
| 10. | Стойка на голове у опоры | 1 |  |  |
| 11. | Упражнения на развитие силы мышц рук, ног и брюшного пресса | 1 |  |  |
| 12. | Стойка на голове без опоры | 1 |  |  |
| 13. | Стойка на голове без опоры | 1 |  |  |
| 14. | Кувырки вперед | 1 |  |  |
| 15. | Переворот в сторону «колесо» | 1 |  |  |
| 16. | Переворот в сторону «колесо» | 1 |  |  |
| 17. | Переворот в сторону «колесо» | 1 |  |  |
| 18. | Стойка на руках у опоры | 1 |  |  |
| 19. | Стойка на руках у опоры | 1 |  |  |
| 20. | Стойка на руках у опоры | 1 |  |  |
| 21. | Стойка на руках без опоры | 1 |  |  |
| 22. | Стойка на руках без опоры | 1 |  |  |
| 23. | Упражнения на развитие гибкости | 1 |  |  |
| 24. | Акробатическая комбинация № 1 | 1 |  |  |
| 25. | Акробатическая комбинация № 1 | 1 |  |  |
| 26. | Акробатическая комбинация № 1 | 1 |  |  |
| 27. | Упражнения на развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 28. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 |  |  |
| 29. | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 30. | Равновесие на одной ноге в сторону | 1 |  |  |
| 31. | Равновесие на одной ноге назад | 1 |  |  |
| 32. | Акробатическая комбинация № 2 | 1 |  |  |
| 33. | Акробатическая комбинация № 2 | 1 |  |  |
| 34. | Упражнения на развитие силы мышц рук, ног и брюшного пресса | 1 |  |  |
| 35. | «Мост»  | 1 |  |  |
| 36. | «Мост» | 1 |  |  |
| 37. | «Мост»  | 1 |  |  |
| 38. | Упражнение на развитие гибкости | 1 |  |  |
| 39. | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 40. | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 41. | Прыжок с поворотом | 1 |  |  |
| 42. | Упражнения на развитие координации | 1 |  |  |
| 43. | Прыжок с поворотом | 1 |  |  |
| 44. | Акробатическая комбинация № 3 | 1 |  |  |
| 45. | Акробатическая комбинация № 3 | 1 |  |  |
| 46. | Упражнения на развитие силы мышц рук, ног и брюшного пресса | 1 |  |  |
| 47. | Переворот в сторону «Колесо» | 1 |  |  |
| 48. | Стойка на руках без опоры | 1 |  |  |
| 49 | Кувырок вперед, кувырок назад | 1 |  |  |
| 50. | Упражнения на гибкость | 1 |  |  |
| 51. | Равновесие на одной ноге в сторону, назад | 1 |  |  |
| 52. | «Мост» из положения стоя | 1 |  |  |
| 53. | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 54. | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 55. | Упражнения на координацию | 1 |  |  |
| 56. | Акробатическая комбинация № 4 | 1 |  |  |
| 57. | Акробатическая комбинация № 4 | 1 |  |  |
| 58. | Стойка на голове без опоры | 1 |  |  |
| 59. | Переворот в сторону «колесо» | 1 |  |  |
| 60. | Стойка на руках | 1 |  |  |
| 61. | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 62. | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 63. | Акробатическая комбинация № 5 | 1 |  |  |
| 64. | Акробатическая комбинация № 5 | 1 |  |  |
| 65. | Упражнения на гибкость | 1 |  |  |
| 66. | Упражнения на равновесие | 1 |  |  |
| 67. | Контрольные нормативы | 1 |  |  |
| 68. | Выполнение контрольной акробатической комбинации | 1 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль 4.** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Вводный инструктаж по ТБ. Развитие выносливости | 1 | 01.09 |  |
| 2. | Повышение уровня ОФП. Первичный инструктаж по ТБ. при занятиях лёгкой атлетикой. | 1 | 05.09 |  |
| 3. | Спортивные и подвижные игры Спортивный инвентарь, оборудование мест занятий. Одежда, обувь лёгкоатлета.  | 1 | 06.09 |  |
| 4. | Техника выполнения разучиваемых упражнений Бег и его разновидности | 1 | 08.09 |  |
| 5. | Развитие выносливости. Основы техники бега. Спортивные игры | 1 | 12.09 |  |
| 6. | Развитие выносливости. Основы техники бега | 1 | 13.09 |  |
| 7. | Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Возникновение и развитие различных видов лёгкой атлетики | 1 | 15.09 |  |
| 8. | Развитие скоростных способностей..Основы техники бега | 1 | 19.09 |  |
| 9. | Развитие скоростных способностей.Основы техники бега. Спортивные игры | 1 | 20.09 |  |
| 10. | Упражнения для развития физических качеств Контрольные нормативы | 1 | 22.09 |  |
| 11 | Упражнения для развития физических качеств Контрольные нормативы | 1 | 26.09 |  |
| 12 | Развитие силовых способностей. Спортивные игры | 1 | 27.09 |  |
| 13 | Развитие силовых способностей | 1 | 29.09 |  |
| 14 | Техника выполнения разучиваемых упражненийРазвитие скоростно-силовых способностей. Основы техники прыжков | 1 | 03.10 |  |
| 15 | Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры | 1 | 04.10 |  |
| 16 | Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры | 1 | 06.10 |  |
| 17 | Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям Развитие скоростных способностей. Основы техники бега | 1 | 10.10 |  |
| 18 | Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры. | 1 | 11.10 |  |
| 19 | Развитие скоростных способностей. Спортивные игры | 1 | 13.10 |  |
| 20 | Развитие выносливости. Спортивные игры | 1 | 17.10 |  |
| 21 | Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости | 1 | 18.10 |  |
| 22 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 20.10 |  |
| 23 | Развитие силовых способностей. Основы техники бега | 1 | 24.10 |  |
| 24 | Развитие скоростных способностей. Спортивные игры. | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Развитие скоростных способностей. Основы техники бега | 1 | 27.10 |  |
| 26 | Развитие скоростно-силовых способностей. Основы техники прыжков | 1 | 07.11 |  |
| 27 | Развитие скоростных способностей. Спортивные игры | 1 |  08.11 |  |
| 28 | Развитие скоростных способностей | 1 | 10.11 |  |
| 29 | Развитие силовых способностей. Спортивные игры. | 1 | 14.11 |  |
| 30 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 15.11 |  |
| 31 | Развитие скоростных способностей. Основы техники бега. Спортивные игры | 1 | 17.11 |  |
| 32 | Подвижные игры и эстафеты. Специальные беговые упражнения | 1 | 21.11 |  |
| 33 | Подвижные игры и эстафеты. Специальные беговые упражнения | 1 | 22.11 |  |
| 34 | Низкий старт. Кроссовая подготовка | 1 | 24.11 |  |
| 35 | Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта | 1 | 28.11 |  |
| 36 | Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты | 1 | 29.11 |  |
| 37 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения | 1 | 01.12 |  |
| 38 | Специальные беговые упражнения. Техника спринтерского бега | 1 | 05.12 |  |
| 39 | Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры | 1 | 06.12 |  |
| 40 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения | 1 | 08.12 |  |
| 41 | Развитие скоростно-силовых способностей. Основы техники бега | 1 | 12.12 |  |
| 42 | Развитие силовых способностей. | 1 | 13.12 |  |
| 43 | Развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | 15.12 |  |
| 44 | Развитие скоростных способностей. Основы техники бега | 1 | 19.12 |  |
| 45 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 20.12 |  |
| 46 | Развитие скоростных способностей. Спортивные игры | 1 | 22.12 |  |
| 47 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Инструктаж по Т.Б. Развитие выносливости | 1 | 09.01 |  |
| 48 | Подвижные игры и беговые эстафеты. ОФП | 1 | 10.01 |  |
| 49 | Развитие кондиционных способностей. Прыжковые упражнения | 1 | 12.01 |  |
| 50 | Длительный бег в равномерном темпе. Подвижные игры | 1 | 16.01 |  |
| 51 | Развитие выносливости. Спортивные игры | 1 | 17.01 |  |
| 52 | Развитие силовых способностей. Спортивные игры | 1 | 19.01 |  |
| 53 | Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры | 1 | 23.01 |  |
| 54 | Контрольные нормативы | 1 | 24.01 |  |
| 55 | Контрольные нормативы | 1 | 26.01 |  |
| 56 | Развитие скоростных способностей. Спортивные игры | 1 | 30.01 |  |
| 57 | Развитие скоростных способностей | 1 | 31.01 |  |
| 58 | Беговые и прыжковые эстафеты | 1 | 02.02 |  |
| 59 | Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям Техника бега на короткие дистанции | 1 | 06.02 |  |
| 60 | Техника бега на короткие дистанции. Спортивные игры | 1 | 07.02 |  |
| 61 | Техника бега на средние и длинные дистанции | 1 | 09.02 |  |
| 62 | Упражнения для развития физических качеств. Спортивные игры | 1 | 13.02 |  |
| 63 | Развитие выносливости. Спортивные игры | 1 | 14.02 |  |
| 64 | Развитие скоростных способностей | 1 | 16.02 |  |
| 65 | Спортивные игры | 1 | 20.02 |  |
| 66 | Техника прыжка в длину. Спортивные игры | 1 | 21.02 |  |
| 67 | Техника прыжков. Игры | 1 | 23.02 |  |
| 68 | Развитие скоростных способностей | 1 | 27.02 |  |
| 69 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 27.02 |  |
| 70 | Развитие силовых способностей. Спортивные игры | 1 | 28.02 |  |
| 71 | Развитие выносливости. Спортивные игры | 1 | 02.03 |  |
| 72 | Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | 06.03 |  |
| 73 | Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры | 1 | 07.03 |  |
| 74 | Подвижные игры и эстафеты. Специальные беговые и прыжковые упражнения | 1 | 09.03 |  |
| 75 | Подвижные игры с элементами метаний. Спортивные игры | 1 | 13.03 |  |
| 76 | Подвижные игры и эстафеты. Метание на дальность. | 1 | 14.03 |  |
| 77 | Развитие скоростных способностей | 1 | 16.03 |  |
| 78 | Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры | 1 | 20.03 |  |
| 79 | Развитие силовых способностей | 1 | 21.03 |  |
| 80 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 23.03 |  |
| 81 | Метание мяча в горизонтальную цель. Спортивные игры | 1 | 03.04 |  |
| 82 | Повышение уровня ОФП | 1 | 04.04 |  |
| 83 | Спортивные и подвижные игры | 1 | 06.04 |  |
| 84 | Развитие скоростных способностей | 1 | 10.04 |  |
| 85 | Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры | 1 | 11.04 |  |
| 86 | Развитие силовых способностей. Основные положения правил соревнований по метанию | 1 | 13.04 |  |
| 87 | Развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | 17.04 |  |
| 88 | Повышение уровня ОФП | 1 | 18.04 |  |
| 89 | Спортивные и подвижные игры | 1 | 20.04 |  |
| 90 | Техника бега на короткие дистанции | 1 | 24.04 |  |
| 91 | Техника прыжков | 1 | 25.04 |  |
| 92 | Техника метания | 1 | 27.04 |  |
| 93 | Техника бега на средние дистанции | 1 | 01.05 |  |
| 94 | Развитие скоростных способностей. Игра «Русская лапта» | 1 | 02.05 |  |
| 95 | Подвижные игры с элементами метаний. Спортивные игры | 1 | 04.05 |  |
| 96 | Подвижные игры и эстафеты. Метание на дальность | 1 | 08.05 |  |
| 97 | Контрольные нормативы | 1 | 09.05 |  |
| 98 | Контрольные нормативы | 1 | 11.05 |  |
| 99 | Развитие силовых способностей | 1 | 15.05 |  |
| 100 | Техника бега на средние и длинные дистанции | 1 | 16.05 |  |
| 101 | Упражнения для развития физических качеств. Спортивные игры | 1 | 18.05 |  |
| 102 | Эстафетный бег. Спортивные игры | 1 | 22.05 |  |

**Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:** Педагог дополнительного образования.

**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

Спортивный зал, спортивная площадка, прыжковая яма, сектор для прыжков в высоту, волейбольные мячи, мячи для метания, набивные мячи, баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование , гимнастические маты, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, скакалки гимнастические, маты гимнастические, мячи баскетбольные, футбольные, теннисные, рулетка, фишки, аптечка медицинская.

**Дополнительные условия -** в группы, в зачисляются обучающиеся , не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лёгкой атлетикой.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по лёгкой атлетике. В программе задействованы методики обучения двигательным навыкам, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке лёгкоатлетов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

-круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

**Формы обучения**; индивидуальные, групповые.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.

**Форма занятий** - физические упражнения (разминка, ОРУ, специальные упражнения, технико-тактические упражнения, игровые упражнения, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

**Формы оценКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

**Формы занятий** при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, соревнования, контрольные тесты, промежуточный и итоговый контроль, после того, как у учащихся образовались устойчивые двигательные навыки

**Информационно-методические условия**

Методические пособия по лёгкой атлетике, методике занятий и тренировок. Учебники по физической культуре. Использование слайдов и видео материалов.

**Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:**

 Учебники по физической культуре. Учебники по лёгкой атлетике. Методические пособия по лёгкой атлетике, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.

**Список литературы**

1.Примерные программы по учебным предметам (стандарты второго поколения) начальная школа, М.: Просвещение, 2010.

2.Программа ОУ физического воспитания учащихся 1-11кл. под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона, М.: «Просвещение», 2007

3.«Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях, М.: АСТ, 2008

4. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. П.А. Киселев, М.: «Глобус», 2009

5.СD «Физическая культура» 1 – 11 классы, М.: «Учитель», 2010

6.В помощь современному учителю http://k-yroky.ru/load/67

7.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/

8. http://www.uchportal.ru/

9. Книга тренера по лёгкой атлетике под ред. Л.С.Хоменкова. Физкультура и спорт,1987г.

10.Жилкин А.И. Легкая атлетика - М.: Издательский центр «Академия», 2005.

11.Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. – М.: ФиС, 1999.

12.Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Полымя, 1989.

13.Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 1987.

14.Озолин Э.С. Спринтерский бег. М., ФиС, 1986

15.Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.

16.Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.

17.Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в л/а. М., ФиС, 1965.

18.Легкая атлетика.Бег на короткие дистанции.Примерные программы для системы дополнительного образования.М.,Советский спорт, 2003г.

19.Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., ФиС, 1984

20.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М., АСТ Астрель, 2003

21.Лях В.И. Физическая культура.Тестовый контроль. М., Просвещение, 2009

**Основные источники:**

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры - М.: Издательство «Академия», 2012.
2. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. – М.: РГАФК, 2012.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
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», 2016.
6. Теория м методика физической культуры и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2016.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией: Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. З. Карнаухова – М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.
8. [http://yandex.ru/yandsearch?lHYPERLINK "http://yandex.ru/yandsearch?l"](http://yandex.ru/yandsearch?lHYPERLINK%20) –Лекции по истории физической культуры.

[http://www.0zd.ru/sport\_i\_turizm/istoriya\_razvitiya\_fizicheskoj\_kultury\_v\_2.htm](http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/istoriya_razvitiya_fizicheskoj_kultury_v_2.html) [lHYPERLINK "http://www.0zd.ru/sport\_i\_turizm/istoriya\_razvitiya\_fizicheskoj\_kultury\_v\_2.html"](http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/istoriya_razvitiya_fizicheskoj_kultury_v_2.html) - История физической культуры в России.

 9.[http://nashaucheba.ru/v44937HYPERLINK "http://nashaucheba.ru/v44937-"-HYPERLINK "http://nashaucheba.ru/v44937-"](http://nashaucheba.ru/v44937-) Теория и методика физической культуры.

**Дополнительные источники**

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Годик М. А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ.

– М.: Физкультура и спорт, 2008.

1. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: Учебное пособие. – СПб.,1998.
3. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культ. / Под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов. / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
6. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культ. / Под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004.
8. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов. / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
9. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

**Интернет-ресурсы**

[**Athletic News**](http://www.athleticnews.ru/) - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики
<http://www.probeg.narod.ru/> - Пробег в России и Мире
[http://www.rusathletics.com**/**](http://www.rusathletics.com/) - Лёгкая атлетика России
[**http://www.iaaf.org/**](http://www.iaaf.org/) - Официальный сайт ИААФ
[**http://www.sportlib.ru/**](http://www.sportlib.ru/) - Спортивная библиотека.
[**http://www.fieldathletics.ru/map.html**](http://www.fieldathletics.ru/map.html) - сайт по легкой атлетике

[**http://www.olympic.ru/**](http://www.olympic.ru/) - сайт, посвященный олимпийским игр