ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НЯГАНИ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
Методического совета
от « 15 » июня 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МАУДО г. Нягань «ЦДТ»
С.В. Ямашева
« 16 » июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Путь к Олимпу»

Возраст обучающихся: от 7 до 10 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного
образования:
Янчук Мария Викторовна

г. Нягань, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к Олимпу» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Программаразработанавсоответствииснормативно-правовымидокументами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 (ред. от 30.09.2020) «Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
5. Санитарно-эпидемиологическиеправилаСП3.1/2.4.3598-20«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19)» утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 30.06.2020г. №16.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа физкультурно-спортивной направленности «Путь к Олимпу» составлена на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ с учетом применения здоровьесберегающих технологий, способствующих развитию физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты) и подготовки обучающихся к успешной сдачи нормативов Комплекса ГТО, так как Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является нормативной и полноценной основой физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Программа «Путь к Олимпу» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся установленных нормативных требований по трем уровням сложности ГТО, который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Успешность выполнения каждым учащимся нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней развивают основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, формирует физкультурное, патриотическое

воспитание, улучшает физическое и эмоциональное состояние, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность, дисциплину, укрепляет здоровье. Программа ориентирована на подготовку детей к сдаче норм ГТО.

Отличительная особенность: в настоящее время возникает необходимость в новых подходах, к физическому развитию обучающихся во внеурочное время через использование здоровьесберегающих технологий, так как формирование здорового образа жизни всегда актуально. Вид данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально - волевых и нравственных качеств, коллективизма перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Программа «Путь к Олимпу» предлагает новые упражнения, разнообразные двигательные задачи. Основные элементы легкоатлетического многоборья (спринт, бег на выносливость, прыжки, метание) могут выполняться в атмосфере игры. Требования доступны и дают возможность соревноваться каждому ребенку. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

В программе учебный материал представлен в разделах, отражающих следующие виды подготовки: теоретическая, общая, специальная физическая, техническая и тактическая. Реализация программы позволяет достичь цели, так как материал подается с постепенным усложнением (от простого к сложному).

Особенностью планирования программы является включение в каждое занятие народных, подвижных, спортивных игр и соревновательно-игровых упражнений из базовых видов программного материала.

На каждом учебном занятии и по разделам программы педагогом дополнительного образования осуществляется текущий контроль, который проводится в течение всего учебного года. Проверка физической подготовленности обучающихся и качество усвоения программного материала осуществляется в форме промежуточного тестирования (май), результаты

которого должны соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития основных физических качеств обучающихся.

Цель: развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО, укрепление физического здоровья.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач:**

- создание положительного отношения обучающихсяк комплексу ГТО;
- мотивирование к участию спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в процессе занятий;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Путь к Олимпу» от 7 до 10 лет, срок реализации программы 1 год. Форма обучения очная и дистанционная. Зачисление мальчиков и девочек осуществляется без требований, но при наличии медицинской справки. Состав детей в группе от 12 до 15 человек.

Срок реализации программы -1 год.

Количество учебных часов - 4часа в неделю (144 часа в год).

Содержание программы построено с учетом возрастных особенностей детей. Реализация программы позволяет достичь цели с постепенным усложнением материала.

Программа **корректируема,** в учебно - тематическом планировании позволительна перестановка тем, замена одних видов работ другими, при этом может варьироваться методика преподавания.

Для обеспечения продуктивности занятий используются разнообразные педагогические технологии: проблемное обучение, разноуровневое обучение, взаимообучение, дискуссия, здроовьесберегающие технологии, применение которых дает ребенку возможность осознать свою ценность, создает условия для продвижения его к спортивным результатам и достижениям.

В учебном процессе практикуются групповые занятия, индивидуальные, теоретические, практические, игровые, спортивные соревнования, эстафеты, праздники.

В программе учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическая, общая и специальная физическая, техническая и тактическая. Представлены нормативы Комплекса ГТО, список материально-технического оснащения учебного процесса.

Режим учебных занятий

Этапы обучения	
Режим занятий в неделю	2 раза по 2 часа
Общая нагрузка в неделю	4 Академических часа
Всего часов в год	144 часа

В случае перехода на дистанционное образование возможно обучение по дистанционным образовательным технологиям.

Способы определения уровня результативности

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Проводимые занятия в учебных группах направляют обучающихся к достижению более высоких физических качеств, нацеливают на достижение положительных результатов.

На каждом учебном занятии и по разделам программы осуществляется текущий контроль, который проводится в течение всего учебного года. Проверка физической подготовленности и качество усвоения программного материала осуществляется в форме входного контроля (сентябрь), аттестационное занятия за I полугодие (декабрь) и итоговая аттестация (апрель).

Ожидаемые результаты освоения программы:

Личностные результаты: формировать ответственность к получению и применению теоретических и практических знаний о первой помощи, технике безопасности, к самообразованию, осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к товарищам, ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты: уметь самостоятельно определять цели своего обучения**,** оценивать правильность выполнения общеразвивающих и специальных упражнений для развития физических качеств, уметь организовать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты: понимать роли и значение физических упражнений в формировании физических качеств; приобретения опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности.

По окончанию обучения программы ребенок будет

знать:

- основные нормы ГТО в соответствии возраста;

- технику безопасности;

− комплексы общеразвивающих упражнений;

− основные правила подвижных и спортивных игр;

− особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

− выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;

− выполнять прыжок в длину с места и с разбега;

− выполнять поднимание туловища за 60 сек;

- выполнять метание теннисного мяча в цель;

- выполнять отжимание и подтягивание туловища;

- выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

− выполнять общеразвивающие упражнения;

− выполнять базовые элементы спортивных игр.

Учебный план

№	Наименование разделов и темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка	30	0,25	29,75
3.	Специальная физическая подготовка	28	0,25	27,75
4.	Техническая подготовка	34	0,25	33,75
5.	Тактическая подготовка	24	0,25	23,75
6.	Соревнования, спортивные праздники	18	-	18
7.	Входной контроль, аттестационное занятие за I полугодие, итоговая аттестация	6	-	6
Итого часов:		**144**	**5**	**139**

Учебно-тематический план

№ п/п	Дисциплины, модули	Кол-во часов	Формы промежуточной (итоговой) аттестации
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**	Педагогическое наблюдение. Беседы.
1.1	История развития Комплекса ГТО. Правила ТБ.	1	
1.2	Оказание первой помощи при травмах.	1	
1.3	Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1	
1.4	Физические качества, средства и методы их развития.	1	
2.	**Общая физическая подготовка**	**30**	Контроль физических качеств
2.1	Развитие силовых качеств	6	
2.2	Развитие скоростных качеств	6	
2.3	Развитие прыжковых качеств	6	
2.4	Развитие ловкости	6	
2.5	Развитие координации	6	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**28**	Педагогическое наблюдение. Беседы.
3.1	Специальные упражнения для скоростно-силовых качеств.	6	
3.2	Круговая тренировка	10	
3.3	Специальные упражнения для развития выносливости	6	
3.4	Подготовительные упражнения для прыжков	6	
4.	**Техническая подготовка**	**34**	Контроль техники выполнения упражнений.
4.1	Обучение техники бега на короткие дистанции	6	
4.2	Обучение техники бега на длинные дистанции	6	
4.3	Обучение техники метания мяча	6	
4.4	Обучение техники прыжков в высоту (длину)	8	
4.5	Обучение техники бега при кроссовой подготовке	8	
5.	**Тактическая подготовка**	**24**	Контроль тактических действий.
5.1	Обучение тактических действий при беге	8	
5.2	Обучение тактических действий при метании	8	
5.3	Обучение тактических действий при прыжках	8	

7.	**Соревнования, спортивные праздники**	**18**	Контроль правил соревнований и Т.Б.
8	**Входной контроль, аттестационное занятие за I полугодие, итоговая аттестация**	**6**	Анализ достижений. Тестирование.
9	**Общее количество часов**	**144**	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (4 ч) ТБ на занятиях. Оказание первой помощи при травмах. История развития Комплекса ГТО. Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Физические качества, средства и методы их развития.

2. Общая физическая подготовка (30 ч)

Сила: упражнения с набивными мячами, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, пресс.

Ловкость: прохождение полосы препятствий; прыжок в заданное место; кувырок вперед и назад; различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке и т.д.,

Скорость: челночный бег 3х10м, бег с ускорением 10,20,30,40 м, повторный бег 2-3 раза по 20-30 м, бег медленный до 15 минут.

Координация: упражнения на равновесии, с поворотами, кувырками, разными предметами, по сигналу.

Акробатические и гимнастические упражнения: упражнения без предметов (упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза, для мышц брюшного пресса), упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами), упражнения на гимнастических снарядах (лазанье по гимнастической стенке, канату, смешанные висы), перекаты вперед, кувырки вперед, стойка на лопатках.

3.Специальная физическая подготовка (28ч)

Бег: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15, 20, 30 м), с постоянным изменением длины отрезков из

различных исходных положений, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5,10, 15м.

Круговая тренировка: работа по станциям.

Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину и высоту с разбега, с места. Бег по слабопересеченной местности на дистанцию до 2км или продолжительностью до 8мин.

4. Техническая подготовка (34ч)

Техника бега: стартовая стойка, положение ног, туловища. Стартовая стойка бегуна, готовящегося к высокому старту. Бег с максимальной скоростью на расстояние до 40–50 м, с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений.

Техника метания: метание малого мяча в паре, в стенку, в цель, на дальность.

Техника прыжка: прыжки, подскоки с места, вдаль, подскоки, на высоту, прыжки через скакалку.

Техника сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание): вис, хват снизу, хват сверху, рывок, подъем туловища.

Техника поднимания туловища из положения, лежа на спине (пресс): положение туловища, ног, рук.

5.Тактическая подготовка(24ч)

Тактические действия при беге на короткие дистанции: старт, финиш, бег по дистанции. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

Тактические действия при беге на длинные дистанции: стартовый разбег, изменение темпа бега, дыхание при беге.

Тактические действия при прыжках: тактика разбега.

Тактические действия при метании малого мяча: держание мяча, тактика разбега, бросок, сохранение равновесия и торможения, траектория полета.

6.Соревнования, спортивные праздники (18ч)

День бегуна. Турнир богатырей. Быстрее, выше, сильнее. Эстафеты.

7. Входной контроль, аттестационное занятие за I полугодие, итоговая аттестация (6ч)

Календарный учебный график

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Теоретическая подготовка							
1	Сентябрь 1 неделя		Теоретическое занятие.	История развития Комплекса ГТО. Правила ТБ.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
2	1 неделя		Теоретическое занятие.	Оказание первой помощи при травмах.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
3	1 неделя		Теоретическое занятие.	Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
4	1 неделя		Теоретическое занятие.	Физические качества, средства и методы их развития.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
5	2 неделя		Практическое занятие.	Входной контроль.	2		Анализ достижений. Тестирование.
Общая физическая подготовка							
6	2 неделя		Практическое занятие.	Развитие силовых качеств.	2		Контроль физических качеств.
7	3 неделя		Практическое занятие.	Развитие силовых качеств.	2		Контроль физических качеств.
8	3 неделя		Практическое занятие.	Развитие силовых качеств.	2		Контроль физических качеств.
9	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	2		Контроль правил соревнований и Т.Б.
10	4 неделя		Практическое занятие.	Развитие скоростных качеств.	2		Контроль физических качеств.
11	Октябрь 1 неделя		Практическое занятие.	Развитие скоростных качеств.	2		Контроль физических качеств.
12	1 неделя		Практическое занятие.	Развитие скоростных качеств.	2		Контроль физических качеств.

13	2 неделя		Практическое занятие.	Развитие прыжковых качеств.	2		Контроль физических качеств.
14	2 неделя		Практическое занятие.	Развитие прыжковых качеств.	2		Контроль физических качеств.
15	3 неделя		Практическое занятие.	Развитие прыжковых качеств.	2		Контроль физических качеств.
16	3 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	2		Контроль правил соревнований и Т.Б.
17	4 неделя		Практическое занятие.	Развитие ловкости.	2		Контроль физических качеств.
18	4 неделя		Практическое занятие.	Развитие ловкости.	2		Контроль физических качеств.
19	Ноябрь 1 неделя		Практическое занятие.	Развитие ловкости.	2		Контроль физических качеств.
20	1 неделя		Практическое занятие.	Развитие координации.	2		Контроль физических качеств.
21	2 неделя		Практическое занятие.	Развитие координации.	2		Контроль физических качеств.
22	2 неделя		Практическое занятие.	Развитие координации.	2		Контроль физических качеств.
Специальная физическая подготовка							
23	3 неделя		Практическое занятие.	Специальные упражнения для скоростно-силовых качеств.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
24	3 неделя		Практическое занятие.	Специальные упражнения для скоростно-силовых качеств.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
25	4 неделя		Практическое занятие.	Специальные упражнения для скоростно-силовых качеств.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
26	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	2		Контроль правил соревнований и Т.Б.
27	Декабрь 1 неделя		Практическое занятие.	Круговая тренировка.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.

28	1 неделя		Практическое занятие.	Круговая тренировка.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
29	2 неделя		Практическое занятие.	Круговая тренировка.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
30	2 неделя		Практическое занятие.	Круговая тренировка.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
31	3 неделя		Практическое занятие.	Круговая тренировка.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
32	3 неделя		Практическое занятие.	Специальные упражнения для развития выносливости.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
33	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	2		Контроль правил соревнований и Т.Б.
34	4 неделя		Практическое занятие.	Аттестационное занятие за I полугодие.	2		Анализ достижений. Тестирование.
35	Январь 1 неделя		Практическое занятие.	Специальные упражнения для развития выносливости.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
36	1 неделя		Практическое занятие.	Специальные упражнения для развития выносливости.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
37	2 неделя		Практическое занятие.	Подготовительные упражнения для прыжков.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
38	2 неделя		Практическое занятие.	Подготовительные упражнения для прыжков.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
39	3 неделя		Практическое занятие.	Подготовительные упражнения для прыжков.	2		Педагогическое наблюдение. Беседы.
Техническая подготовка							
40	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега на короткие дистанции.	2		Контроль техники выполнения упражнений.
41	4 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега на короткие дистанции.	2		Контроль техники выполнения упражнений.
	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	2		Контроль правил соревнований и Т.Б.

42	Февраль 1 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега на короткие дистанции.	2		Контроль техники выполнения упражнений.
43	1 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега на длинные дистанции.	2		Контроль техники выполнения упражнений.
44	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега на длинные дистанции.	2		Контроль техники выполнения упражнений.
45	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега на длинные дистанции.	2		Контроль техники выполнения упражнений.
46	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники метания мяча.	2		Контроль техники выполнения упражнений.
47	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники метания мяча.	2		Контроль техники выполнения упражнений.
48	4 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники метания мяча.	2		Контроль техники выполнения упражнений.
49	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	2		Контроль правил соревнований и Т.Б.
50	Март 1 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники прыжков в высоту (длину).	2		Контроль техники выполнения упражнений.
51	1 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники прыжков в высоту (длину).	2		Контроль техники выполнения упражнений.
52	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники прыжков в высоту (длину).	2		Контроль техники выполнения упражнений.
53	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники прыжков в высоту	2		Контроль техники

				(длину).			выполнения упражнений.
54	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега при кроссовой подготовке.	2		Контроль техники выполнения упражнений.
55	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега при кроссовой подготовке.	2		Контроль техники выполнения упражнений.
56	4 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега при кроссовой подготовке.	2		Контроль техники выполнения упражнений.
57	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	2		Контроль правил соревнований и Т.Б.
58	Апрель 1 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при беге.	2		Контроль тактических действий.
Тактическая подготовка							
59	1 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при беге.	2		Контроль тактических действий.
60	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при беге.	2		Контроль тактических действий.
61	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при беге.	2		Контроль тактических действий.
62	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при метании.	2		Контроль тактических действий.
63	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при метании.	2		Контроль тактических действий.
64	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	2		Контроль правил соревнований и Т.Б.
65	4 неделя		Практическое занятие.	Итоговая аттестация.	2		Анализ достижений. Тестирование.
66	Май 1 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при метании.	2		Контроль тактических действий.

67	1 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при метании.	2		Контроль тактических действий.
68	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при прыжках.	2		Контроль тактических действий.
69	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при прыжках.	2		Контроль тактических действий.
70	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при прыжках.	2		Контроль тактических действий.
71	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при прыжках.	2		Контроль тактических действий.
72	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	2		Контроль правил соревнований и Т.Б.

Методическое обеспечение для реализации программы
Методическое обеспечение программы

- Обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся;
- подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях;
- выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья;
- при подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья;
- следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки;
- приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности;
- реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

В процессе освоения программы дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить

учащихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для учащихся: игровой и учебной. Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Занятия проводятся в спортивном зале, в учебном классе.

Материально-техническая база, необходимая для реализации программы:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Теннисные мячи	шт.	30
2.	Скакалка	шт.	15
3.	Секундомер	шт.	1
4.	Конус сигнальный	шт.	10
5.	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	шт.	15
6.	Гимнастические маты	шт.	6
7.	Гимнастическая лестница	шт.	2
8.	Обручи	шт.	15
9.	Гимнастические палки	шт.	15
10.	Гимнастические скамейки	шт.	6
11.	Лыжные палки	шт.	15
12.	Лыжи	шт.	15
13.	Рулетка	шт.	1

При реализации программы используется следующая методическая литература:

1. Настольная книга учителя физической культуры, М.: под редакцией проф. Л.Б.Кофмана; автор-составитель: Г.И.Погадаев; Предисл.В.В. Кузина. - М: Физкультура и спорт,1998.-496с.
2. Физическое воспитание в начальной школе. Пособие учителей. Изд.2-е., доп.ипереработ.М. «Просвещение», 1978г-207с.-ил.
3. Нормативы комплекса ГТО, по лёгкой атлетике книги.Лёгкая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивногосовершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2007. - 108 с.
4. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. Просвещение 2011-93с.
5. Программа. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: Просвещение, 2016. – 128с.– Текст: непосредственный.
6. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО, утвержденные Министром спорта Российской Федерации П.А. Колобковым от 01февраля 2018 года.– Загл. с экрана

Список литературы для педагога

основная литература:

Список используемой литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
2. Воробьев А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития// Тяжелая атлетика: Ежегодник-81. -М.: ФиС, 1981, с. 117-131.
3. Лёгкая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2007. - 108 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры, М.: под редакцией проф. Л.Б.Кофмана; автор-составитель: Г.И.Погадаев; Предисл.В.В. Кузина. - М: Физкультура и спорт,1998.-496с.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, организаций дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
8. Физическое воспитание в начальной школе. Пособие учителей. Изд.2-е., доп.ипереpаб.М. «Просвещение», 1978г-207с.-ил.

Список литературы для обучающихся.

Основная литература:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я. Виленского.- 9-е изд., перераб. и доп.- Москва: Просвещение, 2019.- 255с.
2. Воробьева, Е. С. Программа курса. "Физическая культура". 1-4 классы / Е.С. Воробьева, Т.В. Андрюхина. - М.: Русское слово - учебник, 2013. - 412 с.

Интернет-ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: [сайт]. - Москва: 2014. – Обновляется в течение суток.// https://user.gto.ru.

Приложения

Приложение 1 - Нормативы по физической и технической подготовке.

Приложение 2 - Специальные упражнения для развития физических качеств.

Приложение 3 - Примерные упражнения для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Приложение 4 - Методические рекомендации по выполнению нормативов Комплекса ГТО.

Приложение5 - Комплексы круговой тренировки.

Приложение 6 - Примерные упражнения для комплекса круговой тренировки.

Приложение 7 - Спортивный праздник «На старт, внимание, марш!».

Приложение 8 - Спортивный праздник «Турнир силачей».

Приложение 1

Нормативы по физической и технической подготовке

Мальчики

Упражнение	О	Возраст, лет			
		8	9	10	11
Бег 30 м, сек	5	5,6	5.4	5.1	5.1
	4	6,2-5,7	6.0-5.5	5.6-5.2	5.6-5.2
	3	6,8-6,3	6.5-6.1	6.2-5.7	6.2-5.7
	2	7,4-6,9	7.0-6.6	6.7-6.3	6.5-6.3
	1	>7,5	>7.1	>6.8	>6.6
Прыжок в длину с места, см	5	150	160	170	185
	4	140-149	150-159	160-169	176-184
	3	130-139	140-149	150-159	161-175
	2	120-129	130-139	140-149	141-160
	1	<119	<129	<139	<140
Бросок наб. мяча двумя руками, вес 2 кг (7-8 лет – вес 1 кг), см	5	300	320	290	310
	4	260-299	290-319	260-289	279-309
	3	230-259	250-289	230-259	250-278
	2	201-229	211-249	216-229	221-249
	1	<200	<210	<215	<220
Непрерывный бег, 6 мин, м	5	>1100	>1150	>1200	>1250
	4	1000-1090	1050-1140	1100-1190	1150-1240
	3	900-990	950-1040	1000-1090	1050-1140
	2	800-890	850-940	900-990	950-1040
	1	<790	<840	<890	<940
Прыжок вверх с места, см	5	30	32	35	37
	4	26-29	28-31	31-34	33-36
	3	22-25	24-27	27-30	28-32
	2	17-21	19-23	23-26	24-27
	1	<16	<18	<22	<23
Наклон вперед из положения сидя, см	5	+9	+7.5	+7.5	+8.5
	4	+7+8	+6+7	+6+7	+7+8
	3	+5+6	+4+5	+4+5	+5+6
	2	+2+4	+2+3	+2+3	+3+4

	1	<+1	<+1	<+1	<+2
Подъём туловища за 30 сек, раз	5 4 3 2 1	18 15-17 12-14 9-11 <8	19 16-18 13-15 10-12 <9	20 17-19 14-16 10-13 <9	21 18-20 15-17 11-14 <10
Бег на месте 10 сек, кол-во шагов	5 4 3 2 1	34 29-33 26-28 23-25 22	34 29-33 26-28 23-25 22	34 29-33 26-28 23-25 22	34 29-33 26-28 23-25 22

Девочки

Упражнение	**О**	**Возраст, лет**			
		8	**9**	**10**	**11**
Бег 30 м, сек	5 4 3 2 1	5.8 5.9-60 6.1-6.2 6.3-6.4 >6.5	5.7 5.8-5.9 6.0-6.1 6.2-6.3 >6.4	5.6 5.7-5.8 5.9-6.0 6.1-6.2 >6.3	5.3 5.4-5.5 5.6-5.7 5.8-5.9 >6.0
Прыжок в длину с места, см	5 4 3 2 1	140 130-139 120-129 110-119 <109	150 140-149 130-139 120-129 <119	155 145-154 135-144 125-134 <124	160 150-159 140-149 130-139 <129
Бросок наб. мяча двумя руками, вес 2 кг (7-8 лет – вес 1 кг), см	5 4 3 2 1	270 240-269 200-239 171-199 <170	300 260-299 230-259 201-229 <200	270 240-269 200-239 161-199 <160	280 250-279 220-249 171-219 <170
Непрерывный бег, 6 мин, м	5 4 3 2	>900 750-890 650-740 600-640	>950 850-940 750-840 650-740	>1000 900-990 800-890 700-790	>1050 950-1040 850-940 750-840

	1	<600	<650	<700	<750
Прыжок вверх с места, см	5 4 3 2 1	30 25-29 20-24 15-19 <14	31 26-30 21-25 16-20 <15	34 29-33 24-28 19-23 <18	36 31-35 26-30 21-25 <20
Наклон вперед из положения сидя, см	5 4 3 2 1	+12 +10+11 +8+9 +6+7 <+5	+12 +10+11 +8+9 +6+7 <+5	+13 +11+12 +9+10 +7+8 <+6	+14 +12+13 +10+11 +7+9 <+6
Подъём туловища за 30 сек, раз	5 4 3 2 1	17 15-16 13-14 9-12 8	17 15-16 13-14 9-12 8	18 16-17 13-15 9-12 8	18 16-17 13-15 9-12 8
Бег на месте 10 сек, кол-во шагов	5 4 3 2 1	34 29-33 26-28 23-25 22	34 29-33 26-28 23-25 22	34 29-33 26-28 23-25 22	34 29-33 26-28 23-25 22

Приложение 2

Специальные упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей

1. Бег из различных положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью.

2. Челночный бег 2х10, 3х10, 4х10 м. От линии старта тренирующийся бежит 10 м и должен заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно 2х10, 3х10и т.д. означает пробегание дистанции 2 — 3 раза без остановки).

3. Прыжки с места в длину (следите за мягким приземлением). 5 - 8 прыжков.

4. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе (2 - 3 раза по 10 - 15 с).

5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6 - 8м. Целью может служить окружность (диаметром 20 - 50 см), нарисованная на стене.

6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками6 - 8 раз (выполняется с партнером).

7. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед 6 - 8 прыжков подряд (отдых 1 - 2 мин и снова серия из 6 - 8 прыжков).

8. Выпрыгивание вверх из низкого приседа 6 - 8 раз (отдых 1 - 2 мин и снова повторить).

Для развития так называемой скоростной силы можно проделать следующую серию упражнений:

1. Бег на 15 м. 2 раза.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5 - 6 раз.

3. Выпрыгивание вверх из полуприседа 5 - 6 раз.

4. Броски набивного мяча (2-3 кг) 3 раза.

5. Прыжки на двух ногах через мячи.

Упражнения для развития прыгучести

Разогрев (прыжки со скакалкой, бег на месте) в течение 3-5 минут.

Растяжка. Перед выполнением необходимо растянуть все группы мышц, которые участвуют в программе. Для растяжки передней бедренной мышцы поставьте ногу на стул или стол и наклоните корпус к этой ноге. Подколенная мышца растягивается простыми наклонами.

Прыжки в высоту. Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть - это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды. Отдых между подходами: 3-4 минуты

Подъемы на носках. Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга ~10cm). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, используя только икры, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25 секунд

Степ-апы. Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое. Отдых между подходами: 3-4 минуты

Прыжки на носках. Встаньте, на обе ноги и оттолкнитесь, как можно сильнее используя только икры. Смысл упражнения в том, чтобы подпрыгивать как можно выше и «задерживаться на земле». Примечание: перерыв между подходами 1 минута.

Выжигания. Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Техника примерно та же, что и в предыдущем упражнение. Стоя на двух ногах нужно выпрыгивать, использую только икры. Здесь нужно выпрыгивать всего на 1-1,5

см, а основной упор делать на скорость выполнения и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.

Приложение 3

Примерные упражнения для самостоятельных занятий физическими упражнениями

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)
2.Сидя на полу в упоре сзади. Сгибание ног, выпрямить ноги под углом 90*, опустить ноги на пол
3.Подтягивание на перекладине.
4.Приседание (можно с отягощением)
5.Поднимание туловище из положения лежа на полу, ноги закреплены.
6.Лежа на полу поднимая ноги до 90*.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

1.Поднимание прямых рук через стороны.
2.Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых ставах.
3.Руки подняты вверх. Сгибание рук в суставах, опуская гантели к плечу.
4.Наклон вперед, руки в стороны.
5.Руки за головы, наклоны в стороны.
6.Руки сзади, приседание на носках.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЕЙ.

1.Выпрямляя руку с гантелей вверх, опустить в исходное положение.
2.Приседание с гирей, удерживая двумя руками.
3.Гиря за головой. Наклоны в стороны.
4.Выпад вперед, гиря за головой.

Приложение 4

Методические рекомендации по выполнению нормативов Комплекса ГТО

В нормативные дисциплины ГТО

- челночный бег 3×10 м;
- бег 30, 60, 100 м;
- бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега;
- подтягивание на низкой перекладине (из виса лежа);
- подтягивание на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
- наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье;
- метание спортивного снаряда (гранаты) на дальность;

рывок гири 16 кг;

-метание мяча в цель и на дальность;

- плавание 10, 15, 25, 50 м;
- бег на лыжах 1, 2, 3, 5, 10 км;

-кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км;

- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя;
- турпоход.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению видов испытаний (тестов)

Бег на 30, 60, 100 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

Метание спортивного снаряда на дальность. Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Плавание на 10, 15, 25, 50 м. Плавание проводится в бассейнах 25 или 50 м и специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км. Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Приложение 5

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Прыжки через скакалку

Отжимание

Сгибание туловища из положения лежа

КОМПЛЕКС № 1

Прыжки через скамейку

«Лодочка»

Вис

Поднимание согнутых ног в висе

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Отжимание

Поднимание прямых ног за голову

КОМПЛЕКС № 2

Приседание

Прыжки через скакалку

Сгибание туловища из положения лежа

Приложение 6

Примерные упражнения для комплекса круговой тренировки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОМПЛЕКСА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

1.Развитие силы плечевого пояса

- отжимание от стены с отрывом рук от опоры
- отжимание, ноги на скамейке
- упор на одной руке, вторая отводится в сторону
- отжимание, отрывая ногу от пола и отведение назад
- поворот с отрывом руки из упора сзади

2. Развитие силы мышц ног

- прыжки через скакалку
- выпрыгивание из упора присева
- прыжки горнолыжника
- прыжки в приседи
- прыжки на одной ноге
- из упора присева прыжок ноги врозь
- прыжком упор присев , упор лежа
- прыжки с ноги на ногу.
-прыжки через барьеры
- прыжки через скамейку
- напрыгивание на небольшое возвышение (скамейка, маты, тумба)
- прыжки с колена на ступни (выполнять на гимнастических матах)
- прыжки в длину « кенгуру»
- прыжки с доставанием подвесного предмета
- приседание
-приседание «пистолетик»

3**. Развитие силы мышц туловища**(выполняется из положения лежа)

- наклон вперед с прямыми ногами
- «велосипед»
- подъем ног до 90* и медленное опускание ног
- подъем прямых ног за голову
- наклон вперед с захватом коленей
- сед на бедро из стойки на коленях
- перенос ног в сторону через вертикальное положения ног
- прогиб туловища из упора сидя
- «складка» одновременное поднимание ног и туловища

Упражнения подбираются индивидуально с учетом подготовленности учащихся. Дозировка упражнений контролируется с учетом физкультурной группы (основная, подготовительная, специальная)

Приложение 7

«На старт, внимание марш!»

Цель соревнований: популяризации физкультуры и спорта; привлечение учащихся к занятиям спортом; выявление сильнейших участников.
Место проведения: спортивный зал
Участники: состав команды 10-14 человек
Программа соревнований
Соревнования можно проводить с двумя или с тремя командами.

1. **Обруч, гимнастическая скамейка, стойка.**
   По сигналу ученик пробегает под обручем, перепрыгивает через гимнастическую скамейку, обегает стойку, и возвращается - передает эстафету следующему участнику.
   (За ошибку – штраф 5 секунд.)

2. **Три мяча, мешок, обруч.**
   По сигналу ученик с мешком добегает до обруча, выкладывает мячи из мешка, возвращается и передает мешок- другому. Другой ученик добегая до обруча, складывает три мяча в мешок и возвращаясь передает следующему. И т. д. (За ошибку - штраф 5 секунд).

3. **Комбинированная эстафета.**
   1) Мальчики выполняют каждый свое задание.
   - бегом
   - прыжки на одной ноге
   - прыжки на двух ногах
   - прыжки в приседе
   - прыжки через скакалку

   2) Девочки повторяют задание.

4. **Конкурс с волейбольными мячами.**
   По два ученика делают передачи мяча в парах до падения.
   Оценивается количество передач. От команды четыре пары.

5. **Пробежка в лабиринт.**

6. **Эстафета с именами.**
   Участник добегает до стены, пишет свое имя и бежит назад передавая эстафету другому.

7. **ФУТБОЛЬНАЯ ЭСТАФЕТА.**

Каждый участник ногой ведет мяч до стойки и обратно. Мяч далеко от себя не отпускать.

8. Метание в цель.

Участник, добегая до отметки, бросает мяч в цель, ловит мяч и Возвращается, передавая эстафету. Оценивается точное попадание в цель и быстрота.

9. Подведение итогов.

Пока судьи подсчитываю очки, в это время каждая команда должна ответить на вопросы:

1) В каком году были первые Олимпийские игры современности (1896)
2) В каком году были Олимпийские игры в нашей стране. (1980)
3) Какую награду получал победитель древних Олимпийских игр. (венок)
4) Назовите 5 видов спорта летних (зимних) Олимпийских игр. (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание, футбол)
5) Назовите 5 известных российских спортсменов.

10. Награждение участников соревнований.

Приложение 8

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

«Турнир силачей»

Место проведения: спортивный зал
Программа состязаний:
Ведущий: - Вот сегодня мы решили вспомнить с вами
про дела ратные, про честь богатырскую,
про удаль молодецкую.
Чтоб в рыцарском турнире победить
Храбрым, умным и любезным надо быть.
Ведущий - Начинаем состязания – богатырские забавы
1. Метание малого мяча в подвесную мишень
Каждый участник команды по очереди метает мяч в мишень по одной (три) попытке (считается кол-во попаданий всей команды).
Ведущий – Ах, какой тяжелый груз!
Даже посмотреть боюсь
Ну, ребята потянись
И на груз наш навались!
2.Поднимание гири (кол-во раз)
От команды выполняют упражнения два участника (засчитывается общее кол-во раз).
3.Подтягивание на перекладине
От команды выполняют задание два участника (засчитывается общее кол-во раз).
Ведущий - Что бы силушку измерить
Богатырских ваших рук
Вашу выдержку проверим
Быстро выходи на круг
4.Перетягивание каната (участвует вся команда**)**
Ведущий - Пока судьи подсчитывают промежуточный результат, участники отгадывают загадки:

1. Главное оружие соловья разбойника (свист)
2. В поле не воин (один)
3. Царское головное отличие (корона)
4. Богатырское число (три)
5. Разбойничья цифра (сорок)
6. Змей по-батюшки (Горыныч)

Загадки загадывать по очереди каждой команде, выигрывает та команда, которая отгадает больше загадок
Ведущий - На руках висишь ты смело

А теперь возьмись за дело
Удаль нам ты покажи
Свои ноги разомни

5.**Прыжки в длину с места.**

Команда выполняет задание по очереди друг за другом. После прыжка первого, второй прыгает с того места где приземлился первый и так далее (побеждает та команда, которая прыгнет дальше)

6.Прыжки через скакалку на двух ногах.

Выполняет один участник от команды (побеждает тот, кто дольше прыгнет).

Ведущий - Полетели перья, пух
Петухи выходят в круг.

7 Единоборство «Бой петухов»

От команды выступают три участника (побеждает та команда, которая больше раз вытолкнет соперника из круга).

Ведущий – Знаменитых полководцев узнаешь по именам
Суть их мудрых изречений
С детских лет знакомы нам.
Эту фразу прочитай. Чьи слова ты угадай.

1. «Тяжело в ученье, легко в бою» (А.В.Суворов)
2. «Кто с мячом к нам придет, тот от мяча погибнет» (А Невский)
3. «С потерей Москвы - не потеряна Россия» (М.И.Кутузов).

Танцует школьная танцевальная группа поддержки.

Ведущий – После небольшого отдыха команды приступают к последнему этапу состязания эстафета и продемонстрируют нам свою ловкость и быстроту. Комбинированная эстафета:

- «Чехорда» -2ч.
- Прыжки в мешке- 1ч.
- Перенос партнера на спине – 2ч.
- Бег с мешочком на голове- 1ч.
- Прыжки через обруч- 1 ч.
- Пролезание через обруч. Один катит обруч, другой пролезает. На обратном пути меняются местами.-2ч.
- «Челночный бег» с переносом по очереди 3-х набивных мячей. -1ч.

Эстафета проходит поточным методом, побеждает та команда, которая завершит все этапы быстрее всех

Ведущий - Вот подошли к концу наши состязания
Показали вы нам силушку богатырскую,
Свою удаль молодецкую.
Не перевелись ещё богатыри на земле Русской.

Пока судьи подводят итоги состязаний, танцует школьная танцевальная группа поддержки.

Подведение итогов и награждение.