

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 4»

Согласована
Научно-методическим
советом МБОУ
«Гимназия № 4»
Воскресенский С. С. *С.С.*
Протокол от 17.05.2024
№3

Принята
Педагогическим советом
МБОУ «Гимназия № 4»,
Протокол от 20.05.2024
№5

Утверждена

Директор МБОУ
«Гимназия № 4»
Мартынова С. Д.

Приказ от 20.05.2024
№94 М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Олимпийские резервы»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок обучения: 1 год

Составитель:

Балабаева Виктория Олеговна
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. Комплекс основных характеристик Программы**
- 2. Комплекс организационно – педагогических условий**
- 3. Литература**
- 4. Приложения**

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы «Олимпийские резервы» – физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами** в сфере дополнительного образования:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ» от 17.01.23г. № 1-54;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020.г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области».
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 4»;
- Положение «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»;
- Положение о проектировании, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Гимназия № 4»;
- Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации

обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Гимназия № 4».

Актуальность программы. Данная программа рассчитана на обучающихся 10-15 лет. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Отличительные особенности программы. Программа относится к стартовому уровню. В данной программе прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Уровень программы - стартовый.

Адресат программы. Данная программа разработана для реализации в средней школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Наполняемость групп. До 15 человек. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, сдача нормативов ГТО.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Работа с учащимися строится на основе системы дидактических принципов.

- **принцип психологической комфортности** - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса

- **принцип минимакса** - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;

- **принцип сознательности и активности** – важно сформировать у детей глубокое осмысленное отношение и устойчивый интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности;
- **принцип доступности и индивидуализации**, определяющий посильные нагрузки и задания для детей;
- **принцип систематичности** предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями.

Программа «Олимпийские резервы» рассчитана на 1 год обучения. Объем программы – 108 часов.

1.2.ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

1.3.ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательно-предметные задачи:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Личностные задачи:

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты

К концу учебного года обучения дети должны знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

К концу учебного года обучения дети должны уметь:

-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-организовывать и проводить самостоятельные занятия;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Личностные результаты обучающихся

- любознательность, воображение, фантазия;

- двигательная активность, точность движений, чувство равновесия;

- контроль двигательной активности;

- мыслительные способности, внимание, память;

- основы сознательной дисциплинированности, ответственности, волевых качеств;

- стремление к инициативности и самостоятельности в учебно-игровой деятельности;

- жизнерадостность и позитивная эмоциональность;

- умение различать условно-игровую и реальную ситуации;

- активное дружелюбное взаимодействие со сверстниками;

- достижение и переживание ситуации успеха.

Конечным результатом обучения считается успешное участие в соревнованиях, выполнение нормативов ГТО.

1.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	в течение занятий			Лекция, беседа, опрос
2	Легкая атлетика	70	5	65	Опрос, практическая работа, игра
3	Спортивные игры	38	8	30	Опрос, практическая работа, игра
	Итого	108	13	95	

Содержание учебного плана

Содержание теоретического раздела программы

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины.

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Содержание практического раздела программы

1. Строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

3. Дыхательная гимнастика.

4. Корригирующая гимнастика.

5. Оздоровительная гимнастика.

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

6. Оздоровительный бег.

Практические занятия. Бег.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

1. Основы видов спорта

1. Волейбол.

2. Баскетбол.

3. Футбол.

4. Легкая атлетика.

2. Подвижные игры.

1. В спортивном зале.

2. На свежем воздухе.

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость

1. Упражнения на ловкость.

2. Упражнения на координацию движений.

3. Упражнения на гибкость.

4. Упражнения на быстроту.

5. Упражнения на выносливость.

4. Спортивные игры

5. Соревнования и конкурсы

1. Соревнования по ОФП.

2. Соревнования по СФП.

3. Соревнования — эстафеты.

4. Соревнования «Веселые старты».

5. Соревнования-поединки.

Двухсторонние игры.

Теория. Объяснение правил игры.

Практические занятия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результаты образовательного процесса отслеживаются благодаря постоянному *текущему контролю*.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации результатов.

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, тестирование, самостоятельная работа учащихся, соревнования; фотоматериалы, видеозаписи тренировок и соревнований.

Формы предъявления и демонстрации результатов.

Аттестация учащихся планируется по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Открытые занятия, соревнования, выполнение нормативов ГТО.

2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дидактический материал (раздаточный материал по темам занятий программы, наглядный материал, мультимедийные презентации); медиатека (познавательные игры, музыка, энциклопедии, видео); архив видео и фотоматериалов; методические разработки занятий.

Методы обучения

• На начальном этапе преобладают игровой, наглядный и репродуктивный методы.

- Игровой
- Повторного выполнения упражнений
- Круговой тренировки
- соревновательный

Использование этих методов предусматривает, прежде всего, обеспечение самостоятельности детей в поисках решения самых разнообразных задач.

Педагогические технологии

- Технология проблемно–ценностной дискуссии;
- Технология социально–образовательного проекта;
- Игровые технологии;
- Технологии диалогического взаимодействия (дискуссии, диспуты);
- Коллективная творческая деятельность;
- Педагогическая поддержка;
- Педагогика сотрудничества.

Примерный алгоритм занятий

I. Организационный этап

Повторение правил техники безопасности.

II. Основной этап

Теоретическая часть. Повторение и закрепление пройденного материала.

Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.
Практическая часть. Выполнение творческих заданий. Практическая работа.

III. Заключительный этап

Анализ и обсуждение. Саморефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

Таблица 2

№п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Основы знаний	- Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». - Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.
2	Легкая атлетика	
3	Спортивные игры	

Материально-техническое обеспечение

Кабинет. Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи. Физкультурный зал (деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

Оборудование: технические средства обучения (телевизор, видео, проектор).

Инструменты и приспособления: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

2.4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Введение

Учебный материал программы «Олимпийские резервы» носит развивающий характер, то есть программа направлена на развитие природных задатков подростков, на реализацию их интересов и способностей. Каждое занятие обеспечивает развитие личности подростка.

Программа построена с опорой на личностно-ориентированные технологии обучения, в центре внимания которых – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей.

Программа имеет один уровень: стартовый. Срок реализации – 1 год.

Реализуется на базе МБОУ «Гимназия №4», ул. Кирова, 22.

Возраст учащихся обусловлен особенностями программы.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к занятиям физической культурой, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение обучающимся опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого

человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

Формы и методы воспитания.

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях на занятиях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на мероприятиях, организуемых гимназией и т.д.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования обучающихся в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с

ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 3

№п/п	Название события, мероприятия	Форма проведения	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
Воспитательные мероприятия в объединении				
1	День здоровья «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена!»	Спортивный праздник	Сентябрь, МБОУ «Гимназия №4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	«Веселые старты»	Праздник	Ноябрь, МБОУ «Гимназия №4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	«ЗАбег»	Соревнования	Апрель, МБОУ «Гимназия №4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения				
4	«Большая помощь маленькому другу»	Акция	Октябрь, МБОУ «Гимназия №4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

5	«День добрых сюрпризов»	Праздник	Ноябрь, МБОУ «Гимназия №4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
6	Участие в фестивале детского творчества	Фестиваль	Апрель, МБОУ «Гимназия №4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
Участие учащихся в городских воспитательных программах				
7	Участие в городском конкурсе творческих работ	Фотовыставка, дистанционно	Ноябрь, Социальная сеть «ВКонтакте»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
8	Благотворительная акция «Новогодняя игрушка»	Акция	Декабрь, ОДКБ	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
9	Акция «Открытие ветерану»	Акция	Апрель, Военно-исторические объекты	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
Участие учащихся в жизни социума				
10	Всероссийская акция «Час Земли»	Акция, дистанционно	Март, Дом учащихся	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
11	Всероссийская спортивная акция «Забег»	Акция, очно	Май, Город	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
Участие в Интернет-мероприятиях				
12	Фотоконкурс «Готов сдавать нормативы ГТО!»	Творческий конкурс, дистанционно	Сентябрь, Социальные сети	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
13	Участие в выпуске общегимназической газеты «Переменка»	Дистанционно	Май, Сайт МБОУ «Гимназия №4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
Работа с родителями				
14	Индивидуальные консультации с родителями по вопросам организации образовательной	очно	Октябрь, МБОУ «Гимназия №4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

	деятельности в объединении			
15	Помощь в организации и проведении воспитательных мероприятий	очно	Апрель, МБОУ «Гимназия №4»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

2.5. ЛИТЕРАТУРА

Список литературы для педагогов

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
6. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
7. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
8. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
10. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
13. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
15. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
16. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

17. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.
10. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
11. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
12. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
13. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
14. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
15. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
16. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

2.6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Олимпийские резервы»
на 2024-2025 учебный год

№п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	10-15 лет	2024-2025	02.09.2024	30.05.2025	36	108	108	3 часа в неделю	14	Текущий контроль в течение года

Календарно-тематическое планирование

Таблица 4

Дата	Тема занятия	Количество	Форма/тип проведения	Место и форма контроля	План	Факт. занятия
Сентябрь-май	Основы знаний	В течение года	Теоретические занятия	Лекция, беседа, опрос, МБОУ «Гимназия №4»	В течение года	В течение года
Сентябрь-май	Легкая атлетика	70	Тренировка и игра	Опрос, практическая работа, игра, МБОУ «Гимназия №4»	70	70
Ноябрь-март	Спортивные игры	38	Тренировка и игра	Опрос, практическая работа, игра, МБОУ «Гимназия №4»	38	38

Материалы для проведения мониторинга

1. Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» I, II, III ступеней.

Нормативы <https://www.gto.ru/norms>

2. Тест 1

1. Что символизируют пять олимпийских колец?

- а. гармонию, воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости.
- б. единство спортсменов пяти континентов.
- в. основные цвета, входящие во флаги всех стран-участниц Олимпийских игр.
- г. основные цвета пяти континентов.

2. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а. каждый год;
- б. один раз в два года;
- в. один раз в три года;
- г. один раз в четыре года.

3. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а. «Спорт, здоровье, радость!»;
- б. «Дальше, выше, быстрее!»;
- в. «Быстрее, выше, сильнее!»;
- г. «Будь всегда первым!».

4. Что такое осанка?

- а. силуэт человека;
- б. привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- в. привычка к определённым позам;
- г. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.

5. Какие упражнения относятся к акробатике

- а. прыжок в длину;
- б. бег на 30 м;
- в. стойка на руках;
- г. метание мяча.

6. Что в большей степени развивает ловкость?

- а. прыжки в длину с разбега;
- б. подтягивание на высокой перекладине;
- в. игра в баскетбол;
- г. приседания.

7. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, ...

- а. не купаться при насморке и кашле;
- б. научиться делать выдох в воду;
- в. лечь на воду и задержать дыхание;
- г. обливаться водой по утрам.

8. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а. две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б. три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в. две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г. две команды – «Внимание!», «Марш!».

9. Что делать при ушибе?

- а. намазать ушибленное место мазью;
- б. положить холодный компресс;
- в. перевязать ушибленное место бинтом;

г. намазать ушибленное место йодом.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а. роста;
- б. жизненной емкости легких;
- в. силы воли;
- г. силы кисти.

11. Бег на длинные дистанции развивает:

- а. гибкость;
- б. ловкость;
- в. быстроту;
- г. выносливость.

Тест 2

Завершите утверждения

- 12. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года?
- 13. Бегун на длинные дистанции называется ...
- 14. Спортивный инвентарь, предназначенный для передвижения по льду называется...

Задание «на соответствие»

15. Сопоставьте название теста и физические качества, которое они определяют...

Тест		Физические качества	
А.	Прыжок в длину с места	1.	Ловкость
Б.	Бег 60 или 100м	2.	Скоростно-силовые
В.	Подтягивание	3.	Быстрота
Г.	Бег 2 км	4.	Сила
Д.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5.	Выносливость
Е.	Метания мяча в цель	6.	Гибкость

3. Составить ребусы, загадки, кроссворды по выбранным темам, пройденным на занятиях.