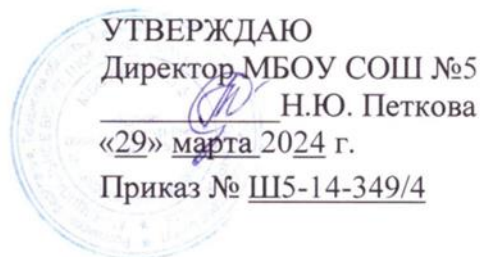


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета

от «17» апреля 2024 г.
Протокол № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Юный олимпиец»

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Автор-составитель программы:
Пархоменко Е.Н, педагог
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный олимпиец» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе общеобразовательной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», разработанной авторами В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Программа рассчитана на учащихся 8-10 лет, срок реализации 2 года, объем программы 74 часа на один год. Всего 148 часов.

В процессе обучения учащиеся познакомятся с физическими качествами, такие как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников. В дополнительной программе прослеживается углубленное изучение олимпийского движения, олимпийских видов спорта, ознакомление с выдающимися спортсменами, а также спортивная подготовка с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силовой и беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами. Формы проведения занятий: очная, в которых применяются следующие приемы: беседа, игра, наблюдение, самостоятельная работа, тренировка, соревнования.

В процессе реализации программы «Юный олимпиец» восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	«Юный олимпиец»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
ФИО автора (составителя) программы	Пархоменко Екатерина Николаевна, педагог дополнительного образования
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена приказом директора МБОУ СОШ №5 от <u>29.03.2024 г. № Ш5-14-349/4</u>
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	Отсутствует
Цель	Формирование у учащихся разносторонней физической подготовки с олимпийской направленностью.
Задачи	<p align="center"><u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● обучить основам физической подготовленности; ● обучить основам техники всех видов двигательной деятельности; ● ознакомить с принципами здорового образа жизни, с правилами самоконтроля состояния здоровья; ● сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности ● ознакомить с историей олимпийского движения, олимпийскими видами спорта; ● ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома <p align="center"><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● развивать двигательные и психомоторные качества; ● совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; ● формировать навыков дисциплины и самоорганизации; <p align="center"><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● прививать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями; ● содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и

	<p>инициативы;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, смелости, решительности, умение побеждать и достойно встречать неудачи; ● совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений. <p style="text-align: center;"><u>Оздоровительные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● улучшать функциональное состояние организма; ● повышать физическую и умственную работоспособность; ● способствовать снижению заболеваемости. ● прививать гигиенические навыки;
<p>Планируемые результаты освоения программы:</p>	<p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Формирование чувства гордости за свою Родину, российский спорт. ➤ Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. ➤ Овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. ➤ Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. ➤ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, культуры поведения в обществе. ➤ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. ➤ Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. ➤ Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных спортивных ситуаций. ➤ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к физическому развитию и труду,

к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

➤ Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

➤ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

➤ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

➤ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

➤ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

➤ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

➤ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

➤ знать правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

➤ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

➤ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

➤ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

➤ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

➤ определять общие цели и пути ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в

	<p>совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура». <p>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ излагать факты из истории развития олимпийского движения, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека; ➤ представлять физическую культуру и спорт как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; ➤ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; ➤ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; ➤ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; ➤ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; ➤ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; ➤ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. ➤ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю/год	В неделю- 2 часа у каждой группы, каждый

	год - 74 часа, всего 148 часов
Возраст обучающихся	8-10 лет
Формы занятий	Беседа, игра, наблюдение, самостоятельная работа, тренировка, соревнования
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> ○ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич; ○ учебно-методическая литература; ○ раздаточный материал (карточки). - дополнительные источник-интернет ресурс- РЕШ.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>1. Спортивные залы (малый, большой);</p> <p>2. Наглядные пособия: плакаты, схемы, альбомы, фотографии;</p> <p>3. Спортивный инвентарь (мячи разного диаметра и веса, скакалки, гимнастические палки, обручи, гантели, кубики, кегли, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, перекладина, маты, гимнастический козел, лыжи, координационная лестница и т.д.)</p>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный олимпиец» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

2. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/).

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>).

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>).

5. А также другими Федеральными законами, иными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъектов РФ (Ханты-Мансийского автономного округа-Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 5: Приказ от 17.04.2024 г. № Ш5-14-349/4 «Об организации дополнительного образования в МБОУ СОШ №5 на 2024-2025 учебный год».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

В основе – «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», разработанной авторами В.И. Лях, А.А. Зданевич и рекомендованной к реализации Министерством образования и науки Российской Федерации (М: «Просвещение», 2020г).

Актуальность программы:

Заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее 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 она составлена в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учеников начальных классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней 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.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительные особенности программы: Программа «Юный олимпиец» направлена на то, чтобы развить у занимающихся такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно

осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей в возрасте 8-10 лет

Количество обучающихся в группе: 20 человек

Срок освоения программы: 2 года

Объем программы: 74 часа каждый год, всего 148 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма(ы) обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Цель программы: Формирование у учащихся разносторонней физической подготовки с олимпийской направленностью.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам физической подготовленности;
- обучить основам техники всех видов двигательной деятельности;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни, с правилами самоконтроля состояния здоровья;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности
- ознакомить с историей олимпийского движения, олимпийскими видами спорта;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома

Развивающие:

- развивать двигательные и психомоторные качества;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;

Воспитательные:

- прививать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, смелости, решительности, умение побеждать и достойно встречать неудачи;
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
 - повышать физическую и умственную работоспособность;
 - способствовать снижению заболеваемости.
- прививать гигиенические навыки;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика:	18ч.	1ч.	17ч.	
1.1	Тема 1.Бег на короткие и длинные дистанции			6ч.	Контроль выполнения нормативов (нормы ГТО)
1.2	Тема 2.Специальные беговые упражнения			2ч.	Контроль выполнения правильной техники
1.3	Тема 3.Прыжки в длину с места			2ч.	Контроль выполнение нормативов (нормы ГТО)
1.4	Тема 4.Метания			2ч.	Контроль выполнения нормативов (нормы ГТО)
1.5	Тема 5.Броски			2ч.	Контроль выполнения нормативов (нормы ГТО)
1.6	Тема 6.Эстафеты с элементами лёгкой атлетики			3ч	Контроль выполнения нормативов (нормы ГТО)
1.7	Тема 7.Олимпийские игры в древности.		1ч		Устный контроль
2.	Раздел 2. Гимнастика	12ч.	1ч.	11ч.	
2.1	Тема 1. ОРУ с предметами и без			2ч.	Контроль выполнения нормативов (нормы ГТО)
2.2	Тема 2. Акробатические упражнения			2ч.	Контроль выполнения упражнений
2.3	Тема 3. Висы и упоры			2ч.	Вис на время
2.4	Тема 4. Лазанья и перелезания			2ч.	Сдача приемов
2.5	Тема 5. Акробатическая комбинация			2ч.	Выполнить комбинацию
2.6	Тема 6. Эстафеты с элементами гимнастики			1ч.	Выполнить комбинацию
2.7	Тема 7. Возрождение олимпийских игр		1ч.		Устный контроль
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	11ч.	1ч.	10ч.	
3.1	Тема 1.Лыжные ходы			4ч.	Контроль выполнения правильной техники
3.2	Тема 2.Подъёмы			1ч.	Контроль выполнения правильной техники

3.3	Тема 3.Спуски			1ч.	Контроль выполнения правильной техники
3.4	Тема 4.Повороты			2ч.	Контроль выполнения правильной техники
3.5	Тема 5.Эстафеты и игры на лыжах			2ч	Контроль выполнения правильной техники (нормы ГТО) 1. Бег на лыжах(1 км)
3.6	Тема 6. Современные олимпийские игры		1ч.		Устный опрос
4	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры:	10ч.	1ч.	9ч.	
4.1	Тема 1.Элементы спортивных игр			4ч.	1.Теория (площадка, расположение игроков, правила)
4.2	Тема 2.Подвижные игры			5ч.	Учебная игра
4.3	Тема3.Современные олимпийские игры		1ч		Устный опрос
5	Раздел 5. Инструктажи по ТБ:	3ч	3ч.	0	1.Теория (техника безопасности занятия)
5.1	Тема 1. Вводный инструктаж по технике безопасности	0,5 ч.	0,5 ч.		Устный опрос
5.2	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	0,5ч.	0,5ч.		Устный опрос
5.3	Тема 3. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	0,5ч.	0,5ч.		Устный опрос
5.4	Тема 4. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	0,5ч.	0,5ч.		Устный опрос
5.5	Тема 5.Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм	0,5ч.	0,5ч.		Устный опрос
5.6	Тема 6.Техника безопасности при проведении спортивных соревнований.	0,5ч	0,5ч		Устный опрос
6	Раздел 6. Развитие физических качеств	10ч.		10ч.	
6.1	Тема1.Развитие выносливости			2ч.	Контроль выполнения правильной техники (отдельно по каждому физическому качеству)
6.2	Тема2.Развитие быстроты			2ч.	Выполнение нормативов (отдельно по каждому физическому качеству)
6.3	Тема3.Развитие координационных способностей			2ч.	Выполнение нормативов (отдельно по каждому физическому качеству)
6.4	Тема4.Развитие скоростно-			2ч.	Выполнение

	силовых способностей				нормативов (отдельно по каждому физическому качеству)
6.5	Тема5.Развитие гибкости.			2ч.	Выполнение нормативов (отдельно по каждому физическому качеству)
7	Раздел7. Контрольные нормативы:	10 ч.		10ч.	Контроль выполнения правильной техники (нормы ГТО)
7.1	1.Бег 30 м.	1ч		1ч	Контроль выполнения правильной техники (нормы ГТО)
7.2	2.Бег 1000м;	1ч		1ч	Контроль выполнения правильной техники (нормы ГТО)
7.3	3.Челночный бег 3х10м;	0,5ч		0,5ч	Контроль выполнения правильной техники (нормы ГТО)
7.4	4.Прыжок в длину с места;	0,5ч		0,5ч	Контроль выполнения правильной техники (нормы ГТО)
7.5	5.Наклон вперёд из положения сидя;	1ч		1ч	Контроль выполнения правильной техники (нормы ГТО)
7.6	6.Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.;	1ч		1ч	Контроль выполнения правильной техники (нормы ГТО)
7.7	7.Подтягивание в висе;	1ч		1ч	Контроль выполнения правильной техники (нормы ГТО)
7.8	8.Прыжки через скакалку за 1 минуту;	1ч		1ч	Контроль выполнения правильной техники (нормы ГТО)
7.9	9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1ч		1ч	Контроль выполнения правильной техники (нормы ГТО)
7.10	10.Лыжные гонки 1 км	1ч		1ч	Контроль выполнения правильной техники (нормы ГТО)
8	Промежуточная аттестация	1		1	Выполнение нормативов (нормы ГТО) или тестирование
	Итого	74ч.	7 ч.	67ч.	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Лёгкая атлетика (18ч).

Тема 1. Бег на короткие и длинные дистанции.

Теория: Техника бега на короткие дистанции, старт, техника бега (руки и ноги), техника финиша.

Практика: Бег на короткие дистанции (10м, 20м, 30м), отработка техники бега,

финиш после ускорения, финиш грудью вперед.

Тема 2. Специальные беговые упражнения.

Теория: Виды специально-беговых упражнений.

Практика: «Бег с высоким подниманием бедра», «бег с захлестом голени», «попрыгунчик», «заскок», «лягушка».

Тема 3. Прыжки в длину с места.

Теория: Техника прыжка в длину с места, толчок, приземление, «прогиб», «книжка».

Практика: Отработка техники прыжка с места, разучивание взрывной силы (многоскоки), прыжки на координационной лестнице.

Тема 4. Метания.

Теория: Техника разновидностей метания, хват, толчок

Практика: Отработка хвата гранаты или мяча, метание мяча с места, с разбега 2-3 шага, метание через голову, метание с низу

Тема 5. Броски.

Теория: Техника бросков, хват

Практика: Броски одной рукой, броски теннисного мяча с места, броски мяча с 2-3 шагов, броски теннисного мяча в цель

Тема 6. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Теория: Бег с эстафетной палочкой, передача эстафетной палочки, разбег, техника старта, техника бега на поворотах, «коридор передачи», финиш

Практика: Передача эстафетной палочки в колонне, передача в беге, старт с эстафетной палочкой, финиш с эстафетной палочкой, отработка передачи (вложить в руку), бег на повороте с эстафетной палочкой.

Тема 7. Олимпийские игры в древности.

Теория: Олимпийские игры в древности, История возникновения. Интересные факты. Выдающиеся спортсмены и их рекорды.

Практика: -

Раздел 2. Гимнастика (12ч).

Тема 1. ОРУ с предметами и без.

Теория: Основная стойка, широкая стойка, узкая стойка, исходное положение, виды рук, предметы, хват, строй.

Практика: Ору с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка), ору в парах, ору в ходьбе.

Тема 2. Акробатические упражнения.

Теория: Виды акробатических упражнений, И.П., кувырок, старт пловца, перекуты, мостик, стойка на лопатках, переворот в сторону, группировка, стойка на предплечьях, стойка на левой/правой, повороты на 180/360.

Практика: Различные И. п. (стоя, сидя, лежа); кувырок вперед и назад, кувырок из старта пловца, перекуты в сторону с правой/ с левой, стойка на лопатках, стойка на предплечьях, повороты на 180/360 (работы рук и ног), кувырок назад в положение стойка на лопатках, кувырок из положение « старт пловца», переворот из положения мостик в основную стойку, поворот на 180 градусов шаг правой и переворот.

Тема 3. Висы и упоры.

Теория: Разновидности висов и упоров, хват.

Практика: Вис на перекладине прямым хватом/обратным хватом, вис углом, вис стоя прогнувшись, вис стоя сзади, вис согнувшись, вис прогнувшись, упор лежа, упор сидя, упор прогнувшись, упор лежа сзади, упор на предплечьях.

Тема 4. Лазанья и перелезания.

Теория: виды лазанья и перелезания.

Практика: ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке), лазание по вертикальной (гимнастической) стенке, стремянке и т.д., подлезание, перелезание, пролезание. Ползание на четвереньках по: прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Перелезание через бревно и т. д. Лазанье удобным для ребенка способом по: лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Тема 5. Акробатическая комбинация.

Теория: Виды акробатических упражнений, И.П., кувырок, старт пловца, перекаты, мостик, стойка на лопатках, переворот в сторону, группировка, стойка на предплечьях, стойка на левой/правой, повороты на 180/360.

Практика: Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках (держат) — перекатом вперед лечь и «мост» — лечь, перекатом назад с опорой руками за головой — перекатом вперед упор присев и о. с.

Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед лечь и «мост» — опуститься в по ложение лежа на спине — сесть, руки в стороны - опираясь слева поворот в упор присев — кувырок вперед в упор присев — прыжок вверх прогибаясь и о. с.

Тема 6. Эстафеты с элементами гимнастики.

Теория: Виды акробатических упражнений, И.П., кувырок, старт пловца, перекаты, мостик, стойка на лопатках, переворот в сторону, группировка, стойка на предплечьях, стойка на левой/правой, повороты на 180/360, виды лазанья и перелезания.

Практика: Выполнение эстафеты с ранее изученными элементами (гимнастики и акробатических упражнений) для закрепления изученного материала.

Тема 7. Возрождение олимпийских игр.

Теория: Время возрождения олимпийских игр, главная фигура в возрождении О.И., символика О.И, гимн О. И, МОК, спортивные виды на О.И.

Практика: -

Раздел 3. Лыжная подготовка (11 ч).

Тема 1. Лыжные ходы.

Теория: Маховая нога, Опорная нога.

Практика:

Тема 2. Подъёмы

Теория: Ёлочка, лесенка, полуёлочка, полулесенка, тупающий шаг, Стойка лыжника

Практика: подъёма в горку ступающим шагом, подъёма в горку боком приставным шагом, подъёма в горку, когда верхняя лыжа направлена прямо, а нижняя ставится в сторону на ребро, подъёма в горку наискосок, продвигаясь немного вперед во время подъёма.

Тема 3. Спуски

Теория: Высокая стойка, Низкая стойка, Спуск, Средняя стойка, Торможение.

Практика: спуск с горы в высокой стойке, спуск с горы в низкой стойкой, спуск с

горы в средней стойке, спуск с горы в низкой стойке с последующим торможением плугом.

Тема 4. Повороты.

Теория: Дистанция, Перекат, Поворот, Ритм движения, Стойка лыжника, Структура движений, Толчковая нога, Торможение, Центр массы тела лыжника (ц. м. т.) Переступанием, Плугом, Полуплугом, На параллельно расположенных лыжах.

Практика: Повороты переступанием, повороты плугом, повороты полуплугом, повороты на параллельно расположены лыжах.

Тема 5. Эстафеты и игры на лыжах.

Теория: Повороты, лыжные ходы, спуски, торможение, подъемы.

Практика: Совершенствование двигательных знаний в соревновательной деятельности.

Тема 6. Современные олимпийские игры.

Теория: Время возрождения олимпийских игр, главная фигура в возрождении О.И., символика О.И, гимн О. И, МОК, спортивные виды на О.И., Известные спортсмены, допинг.

Практика: -

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры(10ч)

Тема 1. Элементы спортивных игр

Теория: Баскетбол (ведение с мячом, передачи, ловля, атака кольца, бросок), Волейбол (передача, подача, прием мяча)

Практика: ведение мяча правой/левой, передача мяча прямая/дуга/с отскоком о пол, передача на месте/в движении, бросок мяча в корзину стоя/в движении; передача мяча верхняя/нижняя, подача мяча нижняя, прием мяча с низу/ с верху.

Тема 2. Подвижные игры

Теория: Индивидуальные, групповые

Практика: «Пустое место»; «Стой»; «Белые медведи»; «Космонавты»; «Прыжки по полосам»; «Волк во рву»; «Вызови по имени»; «Мяч ловцу»; «Быстро и точно»;

«Гонка мячей по кругу»; «Подвижная цель»; «Борьба за мяч»; «Охотники и утки»; «Перестрелка»; «Мини-футбол»; «Пионербол».

Тема 3. Современные олимпийские игры.

Теория: Время возрождения олимпийских игр, главная фигура в возрождении О.И., символика О.И, гимн О. И. МОК, спортивные виды на О.И., Известные спортсмены, допинг.

Практика: -

Раздел 5. Инструктажи по ТБ (3ч).

Тема 1. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Теория: форма, поведение, дисциплина, инструкции, положения, приказ.

Практика: применение правил на занятиях.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.

Теория: форма, поведение, дисциплина, безопасность, помощь, инструкции.

Практика: применение правил на занятиях.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.

Теория: форма, поведение, дисциплина, безопасность, помощь, взаимопомощь, гимнастическая дорожка, строй, формат работы, инструкции, положения, приказ.

Практика: применение правил на занятиях.

Тема 4. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Теория: форма, поведение, дисциплина, безопасность, помощь, взаимопомощь, оборудование на уроке, формат работы, инструкции, положения, приказ.

Практика: применение правил на занятиях.

Тема 5. Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.

Теория: форма, поведение, дисциплина, безопасность, помощь, взаимопомощь, сигнал, оборудование, правила, инструкции, положения, приказ.

Практика: применение правил на занятиях.

Тема 6. Техника безопасности при проведении спортивных соревнований.

Теория: форма, поведение, дисциплина, безопасность, помощь, взаимопомощь, судья, главный судья, строй, инструкции, положения, приказ.

Практика: применение правил на занятиях.

Раздел 6. Развитие физических качеств (10ч).

Тема 1. развитие выносливости;

Теория: Физическое качество, выносливость, окислительная реакция.

Практика: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, смешанный бег, прыжки на скакалке, «берпи», сгибание и разгибание в упоре лежа, висы на перекладине

Тема 2. Развитие быстроты.

Теория: Физическое качество, быстрота, мышечные волокна.

Практика: бег на короткие дистанции, приседания, выпады, игра «зеленый красный» (игра на внимание), прыжки через скакалку.

Тема 3. Развитие координационных способностей.

Теория: Физическое качество, координация, баланс.

Практика: ходьба по линиям, прыжки на координационной лестнице, ходьба на носках, стойка на одной ноге с закрытыми глазами, ходьба на низком бревне (либо на скамейке), стойка на одной вторая назад (ласточка), бег спиной вперед, старт по сигналу из различных упражнений, передача мяча с правой на левую, стойка на одной ноге и подбрасывание мяча вверх.

Тема 4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: физическое качество, скоростные способности, силовые способности.

Практика: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, смешанный бег, прыжки на скакалке, «берпи», сгибание и разгибание в упоре лежа, висы на перекладине.

Тема 5. Развитие гибкости.

Теория: физическое качество, гибкость, амплитуда.

Практика: наклоны вниз (к правой/левой), наклоны из положения сидя, прекаты с правой на левую в полуприседе, подъем бедра вверх, Выпады правой/левой, гимнастический мост, наклоны вправо/влево.

Раздел 7. Контрольные нормативы (10ч).

Тема 1. Бег 30 м.

Теория: старт, финиш, бег на короткие дистанции, сигнал, скорость, норматив, ГТО.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 2. Бег 1000м.

Теория: бег на длинную дистанцию, выносливость, старт, финиш, норматив, ГТО.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 3. Челночный бег 3x10м.

Теория: старт, финиш, бег на короткие дистанции, сигнал, скоростно-силовые способности, поворот, норматив, ГТО.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 4. Прыжок в длину с места.

Теория: прыжок, приземление, скоростно-силовые способности, норматив, ГТО.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 5. Наклон вперед из положения сидя.

Теория: гибкость, норматив, ГТО.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 6. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.

Теория: Норматив, ГТО, выносливость, сила, скоростно-силовые способности, И.П., пресс.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 7. Подтягивание в висе.

Теория: Норматив ГТО, выносливость, сила, скоростно-силовые способности, И.П., хват, вис.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 8. Прыжки через скакалку за 1 минуту.

Теория: Норматив, ГТО, выносливость, сила, скоростно-силовые способности, И.П., хват, скакалка.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Теория: Норматив, ГТО, выносливость, сила, скоростно-силовые способности, И.П.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 10. Лыжные гонки 1 км.

Теория: Норматив, ГТО, выносливость, сила, скоростно-силовые способности, И.П., повороты в движении, спуски, подъемы, опорная и маховая нога.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе занятий в секции «Юный олимпиец» у учащихся повышается иммунитет, укрепляются мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы. Комплексно развиваются все физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Учащиеся демонстрируют высокую физическую подготовленность, сдают нормативы ВФСК «ГТО» и получают знаки различных степеней. Данная программа позволяет комплексно освоить основы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр. Это способствует отбору учащихся для выступлений на соревнованиях школьного и муниципального уровня. Воспитанники знакомятся с олимпийским движением в России и в мире, с выдающимися спортсменами.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский спорт;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, культуры поведения в обществе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных спортивных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к физическому развитию и труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- знать правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- определять общие цели и пути ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

➤ работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- излагать факты из истории развития олимпийского движения, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру и спорт как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел Лёгкая атлетика:	18ч.	1ч.	17ч.	
1.1	Тема 1.Бег на короткие и длинные дистанции	6ч.		6ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
1.2	Тема 2.Специальные беговые упражнения;	2ч.		2ч.	Контроль выполнения правильной техники
1.3	Тема 3.Прыжки в длину с места	2ч.		2ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
1.4	Тема 4.Метания	2ч.		2ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
1.5	Тема 5.Броски	2ч.		2ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
1.6	Тема 6.Эстафеты с элементами лёгкой атлетики	3ч		3ч	Выполнение нормативов (нормы ГТО)

1.7	Тема 7.Олимпийские игры в древности.	1ч.	1ч		Устный контроль
2.	Раздел 2.Гимнастика	12ч.	1ч.	11ч.	
2.1	Тема 1. ОРУ с предметами и без	2ч.		2ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
2.2	Тема 2. Акробатические упражнения;	2ч.		2ч.	Выполнить упражнения
2.3	Тема 3. Висы и упоры;	2ч.		2ч.	Вис на время
2.4	Тема 4. Лазанья и перелезания;	2ч.		2ч.	Сдача приемов
2.5	Тема 5. Акробатическая комбинация;	2ч.		2ч.	Выполнить комбинацию
2.6	Тема 6. Эстафеты с элементами гимнастики;	1ч.		1ч.	Контроль выполнения правильной техники
2.7	Тема 7. Возрождение олимпийских игр	1ч	1ч.		Устный контроль
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	11ч.	1ч.	10ч.	
3.1	Тема 1.Лыжные ходы	4ч.		4ч.	Контроль выполнения правильной техники
3.2	Тема 2.Подъёмы	1ч.		1ч.	Контроль выполнения правильной техники
3.3	Тема 3.Спуски	1ч.		1ч.	Контроль выполнения правильной техники
3.4	Тема 4.Повороты	2ч.		2ч.	Контроль выполнения правильной техники
3.5	Тема 5.Эстафеты и игры на лыжах	2ч		2ч	Выполнение нормативов (нормы ГТО) 1. Бег на лыжах (1 км)
3.6	Тема 6. Современные олимпийские игры	1ч.	1ч.		Устный опрос
4	Спортивные и подвижные игры:	10ч.	1ч.	9ч.	
4.1	Тема 1.Элементы спортивных игр	4ч.		4ч.	1.Теория (площадка, расположение игроков, правила)
4.2	Тема 2.Подвижные игры;	5ч.		5ч.	Учебная игра
4.3	Тема3.Современные олимпийские игры	1ч.	1ч.		Устный опрос
5	Раздел 5: Инструктажи по ТБ:	3ч.	3ч.		1.Теория (техника безопасности занятия)
5.1	Тема 1.Вводный инструктаж по технике безопасности	0,5 ч.	0,5 ч.		Устный опрос
5.2	Тема 2.Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	0,5ч.	0,5ч.		Устный опрос

5.3	Тема 3.Техника безопасности на занятиях по гимнастике	0,5ч.	0,5ч.		Устный опрос
5.4	Тема 4.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	0,5ч.	0,5ч.		Устный опрос
5.5	Тема 5.Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм;	0,5ч.	0,5ч.		Устный опрос
5.6	Тема 6.Техника безопасности при проведении спортивных соревнований.	0,5ч	0,5ч		Устный опрос
6	Раздел6. Развитие физических качеств	10ч.		10ч.	
6.1	Тема1.Развитие выносливости	2ч.		2ч.	Выполнение нормативов (отдельно по каждому физическому качеству)
.62	Тема2.Развитие быстроты;	2ч.		2ч.	Выполнение нормативов (отдельно по каждому физическому качеству)
6.3	Тема3.Развитие координационных способностей	2ч.		2ч.	Выполнение нормативов (отдельно по каждому физическому качеству)
6.4	Тема4.Развитие скоростно-силовых способностей;	2ч.		2ч.	Выполнение нормативов (отдельно по каждому физическому качеству)
6.5	Тема5.Развитие гибкости.	2ч.		2ч.	Выполнение нормативов (отдельно по каждому физическому качеству)
7	Раздел7. Контрольные нормативы:	10 ч.		10ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
7.1	Тема 1.Бег 30 м	1ч		1ч	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
7.2	Тема 2.Бег 1000м	1ч		1ч	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
7.3	Тема 3.Челночный бег 3x10м	1ч		1ч	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
7.4	Тема 4.Прыжок в длину с места	0,5ч.		0,5ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
7.5	Тема 5. Наклон вперед из положения сидя	1ч		1ч	Выполнение нормативов (нормы ГТО)

7.6	Тема 6. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1ч		1ч	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
7.7	Тема 7. Подтягивание в висе	1ч		1ч	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
7.8	Тема 8. Прыжки через скакалку за 1 минуту	0,5ч.		0,5ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
7.9	Тема 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1ч		1ч	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
7.10	Тема 10. Лыжные гонки 1 км	1ч		1ч	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
8	Промежуточная аттестация	1ч		1ч	
	Итого	74ч.	7 ч.	67ч.	

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. Лёгкая атлетика(18ч).

Тема 1. Бег на короткие и длинные дистанции.

Теория: Техника бега на короткие дистанции, старт, техника бега (руки и ноги), техника финиша.

Практика: Бег на короткие дистанции(10м,20м,30м), отработка техники бега, финиш после ускорения, финиш грудью вперед.

Тема 2. Специальные беговые упражнения.

Теория: Виды специально-беговых упражнений.

Практика: «Бег с высоким подниманием бедра», «бег с захлестом голени», «порыгунчик», «заскок», «лягушка».

Тема 3. Прыжки в длину с места.

Теория: Техника прыжка в длину с места, толчок, приземление, «прогиб», «книжка».

Практика: Отработка техники прыжка с места, разучивание взрывной силы (многоскоки), прыжки на координационной лестнице.

Тема 4. Метания.

Теория: Техника разновидности метания, хват, толчок.

Практика: Отработка хвата гранаты или мяча, метание мяча с места, с разбега 2-3 шага, метание через голову, метание с низу.

Тема 5. Броски.

Теория: Техника бросков, хват.

Практика: Броски одной рукой, броски теннисного мяча с месте, броски мяча с 2-3 шагов, броски теннисного мяча в цель.

Тема 6. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Теория: Бег с эстафетной палочкой, передача эстафетной палочки, разбег, техника старта, техника бега на поворотах, «коридор передачи», финиш.

Практика: Передача эстафетной палочки в колонне, передача в беге, старт с

эстафетной палочкой, финиш с эстафетной палочкой, отработка передачи (вложить в руку), бег на повороте с эстафетной палочкой.

Тема 7. Олимпийские игры в древности.

Теория: Олимпийские игры в древности, История возникновения. Интересные факты. Выдающиеся спортсмены и их рекорды.

Практика: -

Раздел 2. Гимнастика (12ч).

Тема 1. ОРУ с предметами и без.

Теория: Основная стойка, широкая стойка, узкая стойка, исходное положение, виды рук, предметы, хват, строй.

Практика: Ору с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка), ору в парах, ору в ходьбе.

Тема 2. Акробатические упражнения.

Теория: Виды акробатических упражнений, И.П., кувырок, старт пловца, перекаты, мостик, стойка на лопатках, переворот в сторону, группировка, стойка на предплечьях, стойка на левой/правой, повороты на 180/360.

Практика: Различные И.п. (стоя, сидя, лежа); кувырок вперед и назад, кувырок из старта пловца, перекаты в сторону с правой/ с левой, стойка на лопатках, стойка на предплечьях, повороты на 180/360 (работы рук и ног), кувырок назад в положение стойка на лопатках, кувырок из положение «старт пловца», переворот из положения мостик в основную стойку, поворот на 180 градусов шаг правой и переворот.

Тема 3. Висы и упоры.

Теория: Разновидности висов и упоров, хват.

Практика: Вис на перекладине прямым хватом/обратным хватом, вис углом, вис стоя прогнувшись, вис стоя сзади, вис согнувшись, вис прогнувшись, упор лежа, упор сидя, упор прогнувшись, упор лежа сзади, упор на предплечьях.

Тема 4. Лазанья и перелезания.

Теория: виды лазанья и перелезания.

Практика: ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке), лазание по вертикальной (гимнастической) стенке, стремянке и т.д., подлезание, перелезание, пролезание, Ползание на четвереньках по: прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Перелезание через бревно и т. д. Лазанье удобным для ребенка способом по: лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Тема 5. Акробатическая комбинация.

Теория: Виды акробатических упражнений, И.П., кувырок, старт пловца, перекаты, мостик, стойка на лопатках, переворот в сторону, группировка, стойка на предплечьях, стойка на левой/правой, повороты на 180/360.

Практика: Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках (держат) — перекатом вперед лечь и «мост» — лечь, перекатом назад с опорой руками за головой — перекатом вперед упор присев и о. с.

Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед лечь и «мост» — опуститься в положение лежа на спине — сесть, руки в стороны - опираясь слева поворот в упор присев — кувырок вперед в упор присев — прыжок вверх прогибаясь и о. с.

Тема 6. Эстафеты с элементами гимнастики.

Теория: Виды акробатических упражнений, И.П., кувырок, старт пловца, перекаты, мостик, стойка на лопатках, переворот в сторону, группировка, стойка на предплечьях, стойка на левой/правой, повороты на 180/360, виды лазанья и перелазания.

Практика: Выполнение эстафеты с ранее изученными элементами (гимнастики и акробатических упражнений) для закрепления изученного материала.

Тема 7. Возрождение олимпийских игр.

Теория: Время возрождения олимпийских игр, главная фигура в возрождении О.И., символика О.И, гимн О.И., МОК, спортивные виды на О.И.

Практика:

Раздел 3. Лыжная подготовка (11 ч).

Тема 1. Лыжные ходы.

Теория: Маховая нога, Опорная нога.

Практика:

Тема 2. Подъёмы.

Теория: Ёлочка, лесенка, полуёлочка, полулесенка, ступающий шаг, Стойка лыжника.

Практика: подъёма в горку ступающим шагом, подъёма в горку боком приставным шагом, подъёма в горку, когда верхняя лыжа направлена прямо, а нижняя ставится в сторону на ребро, подъёма в горку наискосок, продвигаясь немного вперед во время подъёма.

Тема 3. Спуски.

Теория: Высокая стойка, Низкая стойка, Спуск, Средняя стойка, Торможение.

Практика: спуск с горы в высокой стойке, спуск с горы в низкой стойкой, спуск с горы в средней стойке, спуск с горы в низкой стойке с последующим торможением плугом.

Тема 4. Повороты.

Теория: Дистанция, Перекат, Поворот, Ритм движения, Стойка лыжника, Структура движений, Толчковая нога, Торможение, Центр массы тела лыжника (ц. м. т.) Переступанием, Плугом, Полуплугом, На параллельно расположенных лыжах.

Практика: Повороты переступанием, повороты плугом, повороты полуплугом, повороты на параллельно расположены лыжах.

Тема 5. Эстафеты и игры на лыжах.

Теория: Повороты, лыжные ходы, спуски, торможение, подъёмы.

Практика: Совершенствование двигательных знаний в соревновательной деятельности.

Тема 6. Современные олимпийские игры.

Теория: Время возрождения олимпийских игр, главная фигура в возрождении О.И., символика О.И, гимн О. И. МОК, спортивные виды на О.И., Известные спортсмены, допинг.

Практика: -

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры(10ч)

Тема 1. Элементы спортивных игр

Теория: Баскетбол (ведение с мячом, передачи, ловля, атака кольца, бросок), Волейбол (передача, подача, прием мяча).

Практика: ведение мяча правой/левой, передача мяча прямая/дуга/с отскоком о пол, передача на месте/в движении, бросок мяча в корзину стоя/в движении; передача мяча верхняя/нижняя, подача мяча нижняя, прием мяча с низу/ с верху.

Тема 2. Подвижные игры.

Теория: Индивидуальные, групповые.

Практика: «Пустое место».

«Стой»; «Белые медведи»; «Космонавты»; «Прыжки по полосам»; «Волк во рву»; «Вызови по имени»; «Мяч ловцу»; «Быстро и точно»;

«Гонка мячей по кругу»; «Подвижная цель»; «Борьба за мяч»; «Охотники и утки»; «Перестрелка»; «Мини-футбол»; «Пионербол».

Тема 3. Современные олимпийские игры.

Теория: Время возрождения олимпийских игр, главная фигура в возрождении О.И., символика О.И, гимн О. И. МОК, спортивные виды на О.И., Известные спортсмены, допинг.

Практика: -

Раздел 5. Инструктажи по ТБ (3ч).

Тема 1. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Теория: форма, поведение, дисциплина, инструкции, положения, приказ.

Практика: применение правил на занятиях.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.

Теория: форма, поведение, дисциплина, безопасность, помощь, инструкции.

Практика: применение правил на занятиях.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.

Теория: форма, поведение, дисциплина, безопасность, помощь, взаимопомощь, гимнастическая дорожка, строй, формат работы, инструкции, положения, приказ.

Практика: применение правил на занятиях.

Тема 4. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Теория: форма, поведение, дисциплина, безопасность, помощь, взаимопомощь, оборудование на уроке, формат работы, инструкции, положения, приказ.

Практика: применение правил на занятиях.

Тема 5. Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.

Теория: форма, поведение, дисциплина, безопасность, помощь, взаимопомощь, сигнал, оборудование, правила, инструкции, положения, приказ.

Практика: применение правил на занятиях.

Тема 6. Техника безопасности при проведении спортивных соревнований.

Теория: форма, поведение, дисциплина, безопасность, помощь, взаимопомощь, судья, главный судья, строй, инструкции, положения, приказ.

Практика: применение правил на занятиях.

Раздел 6. Развитие физических качеств (10ч).

Тема 1. развитие выносливости.

Теория: физическое качество, выносливость, окислительная реакция.

Практика: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, смешанный бег, прыжки на скакалке, «берпи», сгибание и разгибание в упоре лежа, висы на перекладине.

Тема 2. Развитие быстроты.

Теория: Физическое качество, быстрота, мышечные волокна.

Практика: бег на короткие дистанции, приседания, выпады, игра «зеленый красный» (игра на внимание), прыжки через скакалку.

Тема 3. Развитие координационных способностей.

Теория: Физическое качество, координация, баланс,

Практика: ходьба по линиям, прыжки на координационной лестнице, ходьба на носках, стойка на одной ноге с закрытыми глазами, ходьба на низком бревне (либо на скамейке), стойка на одной вторая назад (ласточка), бег спиной вперед, старт по сигналу из различных упражнений, передача мяча с правой на левую, стойка на одной ноге и подбрасывание мяча вверх.

Тема 4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: физическое качество, скоростные способности, силовые способности.

Практика: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, смешанный бег, прыжки на скакалке, «берпи», сгибание и разгибание в упоре лежа, висы на перекладине.

Тема 5. Развитие гибкости.

Теория: физическое качество, гибкость, амплитуда.

Практика: наклоны вниз (к правой/левой), наклоны из положения сидя, перекуты с правой на левую в полуприседе, подъем бедра вверх, выпады правой/левой, гимнастический мост, наклоны вправо/влево.

Раздел 7. Контрольные нормативы (10ч).

Тема 1. Бег 30 м.

Теория: старт, финиш, бег на короткие дистанции, сигнал, скорость, норматив, ГТО.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 2. Бег 1000м.

Теория: бег на длинную дистанцию, выносливость, старт, финиш, норматив, ГТО.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 3. Челночный бег 3х10м.

Теория: старт, финиш, бег на короткие дистанции, сигнал, скоростно-силовые способности, поворот, норматив, ГТО.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 4. Прыжок в длину с места.

Теория: прыжок, приземление, скоростно-силовые способности, норматив, ГТО.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 5. Наклон вперед из положения сидя.

Теория: гибкость, норматив, ГТО.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 6. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.

Теория: Норматив, ГТО, выносливость, сила, скоростно-силовые способности, И.П., пресс.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 7. Подтягивание в висе.

Теория: Норматив, ГТО, выносливость, сила, скоростно-силовые способности, И.П., хват, вис.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 8. Прыжки через скакалку за 1 минуту.

Теория: Норматив, ГТО, выносливость, сила, скоростно-силовые способности, И.П., хват, скакалка.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Теория: Норматив, ГТО, выносливость, сила, скоростно-силовые способности, И.П.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО.

Тема 10. Лыжные гонки 1 км.

Теория: Норматив, ГТО, выносливость, сила, скоростно-силовые способности, И.П., повороты в движении, спуски, подъемы, опорная и маховая нога.

Практика: Сдача норматива по нормам ГТО

Планируемые результаты освоения программы

В процессе занятий в секции «Юный олимпиец» у учащихся повышается иммунитет, укрепляются мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы. Комплексно развиваются все физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Учащиеся демонстрируют высокую физическую подготовленность, сдают нормативы ВФСК «ГТО» и получают знаки различных степеней. Данная программа позволяет комплексно освоить основы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр. Это способствует отбору учащихся для выступлений на соревнованиях школьного и муниципального уровня. Воспитанники знакомятся с олимпийским движением в России и в мире, с выдающимися спортсменами.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский спорт;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, культуры поведения в обществе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных спортивных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к физическому развитию и труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- знать правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- определять общие цели и пути ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- излагать факты из истории развития олимпийского движения, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру и спорт как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график 1 год обучения

Количество учебных недель: 37 недель

Количество учебных дней: 222

Сроки учебных периодов: **1 полугодие** – 01.09.2024 – 31.12.2024 г.

2 полугодие – 08.01.2025 – 31.05.2025 г.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория, практика	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Олимпийские чемпионы древности.	Спорт зал	Устный опрос
2.	Сентябрь			Теория, практика	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Олимпийские чемпионы древности. С.з.	Спорт зал	Устный опрос
3.	Сентябрь			практика	1	Техника бега. Бег 30м. с высокого старта.	Спорт зал	Устный опрос
4.	Сентябрь			практика	1	Различные виды ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий.	Спорт зал	Устный опрос
5.	Сентябрь			практика	1	Прыжки через барьеры. Круговые эстафеты.	Спорт зал	Устный опрос
6.	Сентябрь			практика	1	Специальные беговые упражнения. Бег до 3 мин.	Спорт зал	Устный опрос
7.	Сентябрь			практика	1	Подвижная игра «Вызови по имени». Бег до 5 мин.	Спорт зал	Устный опрос
8.	Сентябрь			практика	1	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Спорт зал	Устный опрос
9.	Октябрь			практика	1	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег до 5 мин.	Спорт зал	Устный опрос
10.	Октябрь			практика	1	Подвижная игра «Прыжки	Спорт	Устный

						по полосам». Прыжки.	зал	опрос
11.	Октябрь			практика	1	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Перестрелка».	Спорт зал	Устный опрос
12.	Октябрь			практика	1	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Многоскоки.	Спорт зал	Устный опрос
13.	Октябрь			Теория, практика	1	Развитие выносливости: бег до 4 мин., прыжки через скакалку.	Спорт зал	Устный опрос
14.	Октябрь			Практика	1	Подвижная игра «Космонавты». Бег до 6 мин.	Спорт зал	Устный опрос
15.	Октябрь			Практика	1	Контроль: бег 1000м. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
16.	Октябрь			Теория, практика	1	Метание мяча на точность, дальность и в цель.	Спорт зал	Устный опрос
17.	Ноябрь			Практика	1	Контроль: бег 30м. Подвижная игра «Перестрелка».	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
18.	Ноябрь			Практика	1	Смешанное передвижение	Спорт зал	Устный опрос
19.	Ноябрь			Практика	1	Кросс 1 км.	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
20.	Ноябрь			Практика	1	Соревнования по лёгкой атлетике	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
21.	Ноябрь			Теория, практика	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Возрождение олимпийских игр.	Спорт зал	Устный опрос
22.	Ноябрь			Практика	1	Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперёд.	Спорт зал	Устный опрос
23.	Ноябрь			Практика	1	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	Спорт зал	Устный опрос
24.	Ноябрь			Практика	1	Простые и смешанные	Спорт	Устный

						висы.	зал	опрос
25.	Декабрь			Практика	1	Акробатическая комбинация из 3 элементов.	Спорт зал	Устный опрос
26.	Декабрь			Практика	1	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Поднимание туловища из положения лёжа.	Спорт зал	Устный опрос
27.	Декабрь			Практика	1	Простые и смешанные упоры. Подтягивание в висе.	Спорт зал	Устный опрос
28.	Декабрь			Практика	1	Опорный прыжок на гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки».	Спорт зал	Устный опрос
29.	Декабрь			Практика	1	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Перестрелка».	Спорт зал	Устный опрос
30.	Декабрь			Практика	1	Упражнения на гимнастической скамейке. Контроль: наклон вперёд из положения сидя.	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
31.	Декабрь			Практика	1	Перелезания через препятствия. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
32.	Январь			Практика	1	Гимнастическая полоса препятствий. Контроль: подтягивание в висе.	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
33.	Январь			Практика	1	Контроль: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
34.	Январь			Практика	1	Соревнования «Весёлые старты».	Спорт зал	Устный опрос
35.	Январь			Теория, практика	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Современные олимпийские игры.	Спорт зал	Устный опрос
36.	Январь			Практика	1	Способы и особенности движений и передвижений.	Спорт зал	Устный опрос

37.	Январь			Практика	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Спорт зал	Устный опрос
38.	Январь			Практика	1	Ловля и передача мяча разными способами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Спорт зал	Устный опрос
39.	Январь			Теория и практика	1	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей.	Спорт зал	Устный опрос
40.	Январь			Практика	1	Броски по воротам с 3-4 м. и броски в цель. Удары по воротам в футболе.	Спорт зал	Устный опрос
41.	Февраль			Практика	1	Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижная игра «Перестрелка».	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
42.	Февраль			Практика	1	Спортивная игра «Мини-футбол». Правила игры.	Спорт зал	Устный опрос
43.	Февраль			Теория, практика	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. История развития лыжных гонок.	С.п на улице	Устный опрос
44.	Февраль			практика	1	Ступающий шаг. Передвижение на лыжах до 500 м.	С.п на улице	Устный опрос
45.	Февраль			практика	1	Ступающий шаг с палками и без. Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице	Устный опрос
46.	Февраль			практика	1	Скользкий шаг с палками и без. Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице	Устный опрос
47.	Февраль			практика	1	Попеременный двухшажный ход с палками и без.	С.п на улице	Устный опрос
48.	Февраль			практика	1	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице	Устный опрос
49.	Февраль			практика	1	Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1,5км.	С.п на улице	Устный опрос

50.	Март			практика	1	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1,5км.	С.п на улице	Устный опрос
51.	Март			практика	1	Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом».	С.п на улице	Устный опрос
52.	Март			практика	1	Передвижение на лыжах до 2км. Эстафеты на лыжах.	С.п на улице	Устный опрос
53.	Март			практика	1	Поворот переступанием в движении. Торможение упором.	С.п на улице	Устный опрос
54.	Март			практика	1	Соревнования по лыжным гонкам 1км.	С.п на улице	Устный опрос
55.	Март			практика	1	Подвижная игра «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице	Устный опрос
56.	Март			практика	1	Контроль: лыжные гонки 1 км.	С.п на улице	Устный опрос
57.	Март			практика	1	Прохождение дистанции разными ходами	С.п на улице	Устный опрос
58.	Апрель			практика	1	Соревнования по военно-спортивной игре «Зарница»	С.п на улице	Устный опрос
59.	Апрель			практика	1	Прохождение на лыжах изученными ходами до 1 км.	С.п на улице	Сдача нормативов ГТО
60.	Апрель			практика	1	Прохождение на лыжах изученными ходами до 1 км.	С.п на улице	Сдача нормативов ГТО
61.	Апрель			практика	1	Соревнования по подвижной игре «Перестрелка»	Спорт зал	Устный опрос
62.	Апрель			Теория, практика	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Современные олимпийские игры.	Спорт зал	Устный опрос
63.	Апрель			практика	1	Разновидности ходьбы и бега. Развитие выносливости.	Спорт зал	Устный опрос
64.	Апрель			практика	1	Челночный бег 3x10м. Подвижная игра	Спорт зал	Устный опрос

						«Подвижная цель».		
65.	Апрель			практика	1	Метание малого мяча из разных положений.	Спорт зал	Устный опрос
66.	Апрель			практика	1	Метание теннисного мяча. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
67.	Май			практика	1	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки через скакалку.	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
68.	Май			практика	1	Контроль: прыжки через скакалку за 1 минуту.	Спорт зал	Устный опрос
69.	Май			практика	1	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	Спорт зал	Устный опрос
70.	Май			практика	1	Контроль: прыжок в длину с места.	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
71.	Май			практика	1	Кросс по пересеченной местности	Спорт зал	Сдача нормативов ГТО
72.	Май			практика	1	Полоса препятствий	Спорт зал	Устный опрос
73.	Май			практика	1	Полоса препятствий	Спорт зал	Устный опрос
74.	Май			практика	1	Подведение итогов	Спорт зал	Устный опрос

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график 2 год обучения

Количество учебных недель: 37 недель

Количество учебных дней: 222

Сроки учебных периодов: **1 полугодие** – 01.09.2024 – 31.12.2024 г.

2 полугодие – 08.01.2025 – 31.05.2025 г.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
75.	Сентябрь			Теория, практика	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Олимпийские чемпионы древности.	Спортзал	Устный опрос
76.	Сентябрь			Теория, практика	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Олимпийские чемпионы древности.С.з.	Спортзал	Устный опрос
77.	Сентябрь			практика	1	Техника бега. Бег 30м. с высокого старта.	Спортзал	Устный опрос
78.	Сентябрь			практика	1	Различные виды ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий.	Спортзал	Устный опрос
79.	Сентябрь			практика	1	Прыжки через барьеры. Круговые эстафеты.	Спортзал	Устный опрос
80.	Сентябрь			практика	1	Специальные беговые упражнения. Бег до 3 мин.	Спортзал	Устный опрос
81.	Сентябрь			практика	1	Подвижная игра «Вызови по имени». Бег до 5 мин.	Спортзал	Устный опрос
82.	Сентябрь			практика	1	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Спортзал	Устный опрос
83.	Октябрь			практика	1	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег до 5 мин.	Спортзал	Устный опрос
84.	Октябрь			практика	1	Подвижная игра «Прыжки по полосам». Прыжки.	Спортзал	Устный опрос

85.	Октябрь			практика	1	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Перестрелка».	Спортзал	Устный опрос
86.	Октябрь			практика	1	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Многоскоки.	Спортзал	Устный опрос
87.	Октябрь			Теория, практика	1	Развитие выносливости: бег до 4 мин., прыжки через скакалку.	Спортзал	Устный опрос
88.	Октябрь			Практика	1	Подвижная игра «Космонавты». Бег до 6 мин.	Спортзал	Устный опрос
89.	Октябрь			Практика	1	Контроль: бег 1000м. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
90.	Октябрь			Теория, практика	1	Метание мяча на точность, дальность и в цель.	Спортзал	Устный опрос
91.	Ноябрь			Практика	1	Контроль: бег 30м. Подвижная игра «Перестрелка».	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
92.	Ноябрь			Практика	1	Смешанное передвижение	Спортзал	Устный опрос
93.	Ноябрь			Практика	1	Кросс 1 км.	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
94.	Ноябрь			Практика	1	Соревнования по лёгкой атлетике	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
95.	Ноябрь			Теория, практика	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Возрождение олимпийских игр.	Спортзал	Устный опрос
96.	Ноябрь			Практика	1	Перекуты в группировке. 2-3 кувырка вперёд.	Спортзал	Устный опрос
97.	Ноябрь			Практика	1	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	Спортзал	Устный опрос
98.	Ноябрь			Практика	1	Простые и смешанные висы.	Спортзал	Устный опрос
99.	Декабрь			Практика	1	Акробатическая	Спортзал	Устный

						комбинация из 3 элементов.		опрос
100.	Декабрь			Практика	1	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Поднимание туловища из положения лёжа.	Спортзал	Устный опрос
101.	Декабрь			Практика	1	Простые и смешанные упоры. Подтягивание в висе.	Спортзал	Устный опрос
102.	Декабрь			Практика	1	Опорный прыжок на гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки».	Спортзал	Устный опрос
103.	Декабрь			Практика	1	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Перестрелка».	Спортзал	Устный опрос
104.	Декабрь			Практика	1	Упражнения на гимнастической скамейке. Контроль: наклон вперёд из положения сидя.	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
105.	Декабрь			Практика	1	Перелезания через препятствия. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
106.	Январь			Практика	1	Гимнастическая полоса препятствий. Контроль: подтягивание в висе.	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
107.	Январь			Практика	1	Контроль: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
108.	Январь			Практика	1	Соревнования «Весёлые старты».	Спортзал	Устный опрос
109.	Январь			Теория практика	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Современные олимпийские игры.	Спортзал	Устный опрос
110.	Январь			Практика	1	Способы и особенности движений и передвижений.	Спортзал	Устный опрос
111.	Январь			Практика	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Спортзал	Устный опрос

112.	Январь			Практика	1	Ловля и передача мяча разными способами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Спортзал	Устный опрос
113.	Январь			Теория и практика	1	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей.	Спортзал	Устный опрос
114.	Январь			Практика	1	Броски по воротам с 3-4 м. и броски в цель. Удары по воротам в футболе.	Спортзал	Устный опрос
115.	Февраль			Практика	1	Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижная игра «Перестрелка».	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
116.	Февраль			Практика	1	Спортивная игра «Мини-футбол». Правила игры.	Спортзал	Устный опрос
117.	Февраль			Теория, практика	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. История развития лыжных гонок.	С.п на улице	Устный опрос
118.	Февраль			практика	1	Ступающий шаг. Передвижение на лыжах до 500 м.	С.п на улице	Устный опрос
119.	Февраль			практика	1	Ступающий шаг с палками и без. Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице	Устный опрос
120.	Февраль			практика	1	Скользкий шаг с палками и без. Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице	Устный опрос
121.	Февраль			практика	1	Попеременный двухшажный ход с палками и без.	С.п на улице	Устный опрос
122.	Февраль			практика	1	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице	Устный опрос
123.	Февраль			практика	1	Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах	С.п на улице	Устный опрос

						до 1,5км.		
124.	Март			практика	1	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1,5км.	С.п на улице	Устный опрос
125.	Март			практика	1	Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом».	С.п на улице	Устный опрос
126.	Март			практика	1	Передвижение на лыжах до 2км. Эстафеты на лыжах.	С.п на улице	Устный опрос
127.	Март			практика	1	Поворот переступанием в движении. Торможение упором.	С.п на улице	Устный опрос
128.	Март			практика	1	Соревнования по лыжным гонкам 1км.	С.п на улице	Устный опрос
129.	Март			практика	1	Подвижная игра «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице	Устный опрос
130.	Март			практика	1	Контроль: лыжные гонки 1 км.	С.п на улице	Устный опрос
131.	Март			практика	1	Прохождение дистанции разными ходами	С.п на улице	Устный опрос
132.	Апрель			практика	1	Соревнования по военно-спортивной игре «Зарница»	С.п на улице	Устный опрос
133.	Апрель			практика	1	Прохождение на лыжах изученными ходами до 1 км.	С.п на улице	Сдача нормативов ГТО
134.	Апрель			практика	1	Прохождение на лыжах изученными ходами до 1 км.	С.п на улице	Сдача нормативов ГТО
135.	Апрель			практика	1	Соревнования по подвижной игре «Перестрелка»	Спортзал	Устный опрос
136.	Апрель			Теория, практика	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Современные олимпийские игры.	Спортзал	Устный опрос
137.	Апрель			практика	1	Разновидности ходьбы и бега. Развитие	Спортзал	Устный опрос

						выносливости.		
138.	Апрель			практика	1	Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Подвижная цель».	Спортзал	Устный опрос
139.	Апрель			практика	1	Метание малого мяча из разных положений.	Спортзал	Устный опрос
140.	Апрель			практика	1	Метание теннисного мяча. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
141.	Май			практика	1	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки через скакалку.	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
142.	Май			практика	1	Контроль: прыжки через скакалку за 1 минуту.	Спортзал	Устный опрос
143.	Май			практика	1	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	Спортзал	Устный опрос
144.	Май			практика	1	Контроль: прыжок в длину с места.	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
145.	Май			практика	1	Кросс по пересеченной местности	Спортзал	Сдача нормативов ГТО
146.	Май			практика	1	Полоса препятствий	Спортзал	Устный опрос
147.	Май			практика	1	Полоса препятствий	Спортзал	Устный опрос
148.	Май			практика	1	Подведение итогов	Спортзал	Устный опрос

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективной реализации дополнительной общеобразовательной программы необходимы следующие условия:

Кадровые - среднее или высшее педагогическое образование.

Материально-технические – помещение для занятий (спортивный зал - 1шт на группу, оборудование).

Методические- литература по содержанию и организации обучения учащихся.

К спортивному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами секции «Юный олимпиец». Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом до начала занятия.

Методическое обеспечение программы:

Методы обучения:

1. Словесный - рассказ нового материала, объяснение упражнений, ошибок.
2. Наглядный - показ упражнений, ошибок, которые возникают, исправление ошибок.
3. Объяснительно-иллюстративный – показ правильной техники и объяснять ее.
4. Игровой - при помощи игры, развивать физические качества.
5. Дискуссионный.

Методы воспитания:

1. Убеждение;
2. Поощрение;
3. Упражнение;
4. Стимулирование;
5. Мотивация.

Материально-техническое обеспечение программы:

№ п/п	Наименование объектов и средств учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения	Кол-во на группу
I	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
1	Примерные программы по предмету «Физическая культура» 1-4 класс	
2	Учебник «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич	
3	Учебник «Олимпийское образование»	
II	<i>Демонстрационные учебные пособия</i>	
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2	Плакаты методические	
III	<i>Технические средства обучения</i>	

1	Музыкальный центр	1 шт.
2	Компьютер	1 шт.
3	Копировальный аппарат	1 шт.
4	Принтер	1 шт.
IV	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
1	Бревно гимнастическое напольное	2 шт
2	Козел гимнастический	1 шт.
3	Стенка гимнастическая	1 шт.
4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	6 шт.
5	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	20 шт
6	Палка гимнастическая	20 шт
7	Скакалка детская	20 шт
8	Мат гимнастический	20 шт
9	Гимнастический подкидной мостик	1 шт.
10	Кегли	20 шт
11	Обруч пластиковый детский	20 шт
12	Рулетка измерительная	1 шт.
13	Лыжи детские (с креплениями и палками)	20 шт
14	Сетка волейбольная	1 шт
15	Координационная лестница	2 шт.
16	Барьеры для бега	20 шт
V	Средства первой помощи	
1	Аптечка	1 шт.
VI	Спортивные залы (кабинеты)	
1	Спортивный зал	1 шт.
2	Зал корригирующей гимнастики	1 шт.
3	Лыжная база	1 шт.
4	Тренажерный зал	1 шт.
VII	Пришкольный стадион (площадка)	
1	Футбольное поле	1 шт.

Воспитательный компонент

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена:

1. Нравственное и духовное воспитание.
2. Воспитание положительного отношения к труду и творчеству.
3. Интеллектуальное воспитание.
4. Здоровьесберегающее воспитание.
5. Социокультурное и медиакультурное воспитание.
6. Правовое воспитание и культура безопасности.
7. Воспитание семейных ценностей.
8. Формирование коммуникативной культуры.
9. Экологическое воспитание.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Формы промежуточной аттестации проводится в смешанном формате. Теоретическая часть проверяется на каждом занятии. При помощи актуализации знаний

можно проверить учащихся, усваиваются или нет полученные знания. А так же практическая часть. Она включает в себя сдачу контрольных нормативов по нормам ГТО, что способствует сдаче нормативов на знаки отличия (золото, серебро, бронза).

Аттестация	Сроки проведения	Форма
Входная	Сентябрь	Сдача нормативов физической подготовленности
Промежуточная	В течение года	Сдача нормативов ВФСК «ГТО», участие в спортивных соревнованиях
Итоговая	Май	Сдача нормативов физической подготовленности

Оценочные материалы

Для выявления результатов освоения программы используются следующие диагностические методики, которые указаны в приложении 1,2.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для преподавателя:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 2016 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.
9. Журнал «Спорт в школе» 18. - Журнал «Физическая культура в школе».
10. Урок в современной школе/ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2020.
11. Начальная школа 21 века. Программа по Физической культуре для 1-4 классов. Авторы: Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. г. Москва.2012 г

Литература для обучающихся:

1. Журнал Развивающее обучение игре в волейбол на основе теории учебной деятельности.
2. Журнал Диагностика и развитие координационных способностей детей "Начальная школа" №6/2020 Физическая культура.
3. Журнал Методическая поддержка проектной деятельности школьников в предметной области «Физическая культура» "Начальная школа" №9/2022 Физическая культура.
4. Журнал Обучение общеразвивающим и подготовительным упражнениям, "Начальная школа" №4/2019 Физическая культура.
5. Журнал Совершенствование ведения баскетбольного мяча на месте и в движении шагом и бегом, "Начальная школа" №4/2022 Физическая культура.
6. Журнал Формирование психологической готовности младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО, "Начальная школа" №12/2020 Физическая культура
7. В.И. Лях «Физическая культура 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений». М.: «Просвещение», 2020г.

Интернет-источники

1. <https://resh.edu.ru/> (20.05.2024)
2. <https://www.gto.ru/> (20.04.2024)
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>. (10.05.2024)
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/> (28.04.2024)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Нормативы по физической подготовленности учащихся

1 год обучения

МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнения	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00	9.30	10.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Нормативы по физической подготовленности учащихся

2 год обучения

МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнения	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Итоговая промежуточная аттестация для 1 группы

Вариант 1.

1. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

2. Напиши 3 вида спорта, в которых соревнуются на зимних Олимпийских играх:

_____, _____, _____.

3. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

4. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

5. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

6. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

7. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А) в России;
- Б) в Англии;
- В) в Греции;

8. Что делать при ушибе?

- А) намазать ушибленное место мазью;
- Б) положить холодный компресс;
- В) перевязать ушибленное место бинтом;

9. Какова цель утренней гимнастики?

- А) вовремя успеть на первый урок в школе
- Б) выступить на Олимпийских играх
- В) ускорить полное пробуждение организма

10. Физкультминутка это...?

- А) способ преодоления утомления;
- Б) возможность прервать урок;
- В) время для общения с одноклассниками;

Итоговая промежуточная аттестация для 2 группы

Вариант 1.

1. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня
- В. Двигательная активность

2. Какие бывают Олимпийские игры?

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

3. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

4. Выбери лишний предмет

- А. Обруч
- Б. Мяч
- В. Телефон

5. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

6. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна

7. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А) в России;
- Б) в Англии;
- В) в Греции;

8. Что делать при ушибе?

- А) намазать ушибленное место мазью;
- Б) положить холодный компресс;
- В) перевязать ушибленное место бинтом;

9. Какова цель утренней гимнастики?

- А) вовремя успеть на первый урок в школе
- Б) совершенствовать силу воли
- В) ускорить полное пробуждение организма

10. Физкультминутка это...?

- А) способ преодоления утомления;
- Б) возможность прервать урок;
- В) время для общения с одноклассниками;

Итоговая промежуточная аттестация для 3 группы

Вариант 1.

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г.
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

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

8. Под осанкой понимается...

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

9. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

10. 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!».