**Содержание**

**I. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка………………………………………………………….3

1.2. Цель и задачи программы……………………………………………………….6

1.3. Учебный план-график…………………………………………………..............6

1.4. Содержание программы……………………………….....................................7

1.5. Планируемые результаты……………………………………………………….9

1.6. Личностные, мета - предметные и предметные результаты, которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы ………………………….10

**II. Комплекс организационно-педагогических условий программы**

2.1. Условия реализации программы………………………………………………10

2.2. Формы аттестации и контроля …………………………. ……………………11

2.3. Материально-техническое обеспечение………………………………………11

**III. Методическое обеспечение программы**

3.1.Список рекомендуемой литературы…………….....………………………….11

3.2.Контрольно-измерительные материалы….……..……………………………15

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**
   1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» реализует физкультурно-спортивную направленность в дополнительном образовании детей. Данная программа является модифицированной, базового уровня. Срок реализации – 1 год.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. № 678-р;
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р);
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023г. № АБ-3935/06);
* Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11.10.2023г. №1678
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившее в силу 01.01.2021г. «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»
* Календарным учебным графиком муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта входит в программу летних Олимпийских игр.

В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом, обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

**Актуальность программы.**

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

**Адресат программы**

Программа актуальна для всех интересующихся легкой атлетикой для девушек и юношей в возрасте с 9 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна). При зачислении в группу необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям легкой атлетикой. Справка оформляется у участкового педиатра в поликлинике. Группы формируются составом не менее 15 человек и не более 20. Продолжительность учебного занятия 40 минут. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

**Формы и режим занятий**

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Продолжительность тренировок 2 академических часа 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие). Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

- Возраст 9-18лет;

- 6 часов в неделю;

- 46 недель в год;

- 276 часов в год.

* 1. **Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** развитие психических свойств и физических качеств личности учащихся в условиях занятий легкой атлетикой.

Программа предполагает решение задач:

*Образовательные:*

* дать учащимся знания по истории развития легкой атлетики в России, в регионе, в районе;
* дать учащимся основы знаний о строении и функциях организма человека;
* дать учащимся знания об основах техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
* дать учащимся знания о базовых элементах техники и тактики легкой атлетики;

*Развивающие:*

* формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям легкой атлетикой;
* формировать у учащихся навыки владения базовыми элементами техники и тактики легкой атлетики;
* расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

*Воспитательные:*

* воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
* способствовать воспитанию у учащихся волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
* воспитывать у учащихся нравственные качества: стремление к победе в соревнованиях честными способами, взаимоподдержке, взаимовыручке, чувство коллективизма, командный дух.
  1. **Учебный план-график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид подготовки | Теория | Практика | Всего часов | Форма аттестации контроля |
| 1 | Теоретическая подготовка | **7** | **-** | **7** | **Беседа, тест** |
| 2 | ОФП | 6 | 123 | 129 | Тестирование |
| 4 | СФП | 4 | 68 | 72 | Тестирование |
| 5 | Избранный вид спорта | 4 | 58 | 62 | Тестирование |
| 6 | Контрольные занятия | 2 | 4 | 6 | Аттестация (промежуточная итоговая) |
|  | **ИТОГО:** | **23** | **253** | 276 |  |

* 1. **Содержание программы**

1. **Теоретическая подготовка.**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Гигиенические требования во время занятий. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике. Положения о соревнованиях. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Система зачета в соревнованиях.

История развития легкой атлетики в России, в регионе и в районе. Возникновение, развитие и распространение бега. Краткие исторические сведения о возникновении бега и легкой атлетики, об олимпийских играх. Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы, как видов бега. Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции. Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Уровень достижения бега в России. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Выдающиеся легкоатлеты Кемеровской области.

Режим и питание. Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях. Способы и значения закаливания.

1. Общая физическая подготовка.

Теория: Установка задач на тренировку. Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности работы с грузом. Правила подвижных и спортивных игр. Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе

Практика: Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на беги обратно. Бег с изменениями скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояс. Из различных исходных положений (основная стойка, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки руками как на месте, так и во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки на различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на не; из положения лежа на спине переход в положение сидя; различные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Выполняются с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Подвижные игры: «Снайпер», «Лапта», «Пионербол», «Пионербол с элементами волейбола», «Захват знамени», «Салки», «Зарница».

Спортивные игры: «Футбол», «Лапта», «Баскетбол», «Волейбол».

1. Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетике.

Специальные упражнения для бегунов:

Теория: Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движение руками - как при беге, беговые движения руками, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Теория: Значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице верх и низ. Бег в гору, по мелководью, по песку с предельной интенсивностью, прыжки с разбега.

Специальная выносливость - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Теория: Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Ходьба. Обычная, с широким шагом. Ходьба в равномерном и различном темпе, с постепенным ускорением и понижением скорости с заданным интервалом. Ритмичная ходьба, ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок.

Бег. Умеренный, равномерный с последующим увеличением темпа на дистанцию до 3км.

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время.

Теория: Значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Бег на короткие60 м, 100м, 200м и средние дистанции 400м на предельной скорости. Прыжки. Прыжки на каждой ноге поочередно определенное кол-во раз на носках, прыжки на 2х ногах. Многоскоки.

1. Избранный вид спорта – процесс обучения основам технике и тактике действий выбранного вида в легкой атлетике. Сущность обучения техники состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи.

Теория: Сущность обучения техническим действиям и тактическим приемам, в частности на спортивных соревнованиях. Правила выполнения упражнений, правила поведения и выполнения спортивных движений на спортивных играх и на соревнованиях.

Практика: Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных обще развивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта. Часто используемая игровая практика по лапте, волейболу, баскетболу. Также, эстафетный бег, включающий 100, 150,200 и 400м.

Тактика – рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, для достижения поставленных целей. Тактика – подготовка и способ ведения борьбы на соревнованиях. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1. Контрольные занятия.

На протяжении всего периода обучения программы тренер-преподаватель ведет педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

Теория: Правила выполнения тестов на физическую подготовку.

Практика: Контрольные тесты: промежуточная аттестация и итоговая аттестация, для выявления уровня усвоения программы за весь период обучения.

* 1. **Планируемые результаты**

**После курса обучения учащиеся знают:**

* историю развития легкой атлетики в России, в регионе, в районе;
* строение и функции организма человека;
* технику выполнения обширного комплекса физических упражнений;
* базовые элементы техники и тактики легкой атлетики;

**Умеют:**

* выполнять обширный комплекс физических упражнений;
* применять на практике базовые элементы техники и тактики легкой атлетики;
* применять полученные навыки в соревновательной деятельности;
* целенаправленного понимать легкую атлетику как вид спорта.

**Владеют:**

* - развитой мотивацией к здоровому образу жизни;
* - волевыми качествами: целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
* - нравственными качествами: стремление к победе в соревнованиях честными способами, взаимоподдержка, взаимовыручка.

**1.6. Личностные, мета - предметные и предметные результаты, которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы**

По итогам освоения программы у учащихся будут сформированы следующие результаты:

*Личностные результаты:*

* потребность в саморазвитии и самосовершенствование;
* уважение к партнеру, самодисциплина;

*Метапредметные результаты:*

* проявление мотивации к достижению высоких результатов;
* активное проявление взаимопомощи и взаимовыручки, умение взаимодействовать в коллективе;
* владение эмоциями в случае успеха или поражения, в процессе соревнований;
* демонстрация умений и навыков в технике и тактике легкоатлетических упражнений, умений применять их в соревновательной деятельности;
* потребность в саморазвитие и самосовершенствование;
* проявление дисциплинированности, уважение к партнеру;

*Предметные результаты:*

* культура здорового образа жизни;
* знание истории развития легкой атлетики;
* знание техники безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях;
* ознакомление и углубление знаний и умений в области физической культуры и спорта посредством легкой атлетики;
* знание правил соревнований, судейских жестов и терминологий(инструкторская и судейская практика);
* повышение уровня специальной и общей физической подготовленности.

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХУСЛОВИЙПРОГРАММЫ**

**2.1 Условия реализации программы**

**Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, 276 часов, с 1 сентября по 31 августа,

включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

**Формы проведения занятий:**

* Групповые теоретические занятия в виде бесед и лекций тренера, врачей и других специалистов по темам, предложенным в программе. По каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта.
* Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по расписанию, утверждённому директором ОУ;
* Соревнования
* Анализ учебных видеофильмов, крупных спортивных мероприятий;

**2.2.Формы аттестации**

**Формы контроля результатов выполнения программы**

* тестовые задания;
* диагностика;
* соревнования, конкурсы, теоретические зачеты;
* сдача отдельных нормативов;
* собеседования;
* игры на местности;

Контроль осуществляется после изучения каждого раздела программы.

Важным критерием результатов обучения является участие в массовых

мероприятиях физкультурно-спортивной направленности.

**2.3. Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал для тренировок.

2. Методические пособие по изучению отдельных тем или разделов программы, теоретических и практических занятий.

3. Дополнительная литература (по всем темам)

4. Оборудование (в расчете на 15 человек): мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, гимнастические маты, секундомеры, ракеты для метания, теннисные мячи.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Список рекомендуемой литературы для педагога**

1. Борковский А.С.Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы.,Минск, «Народная А света», 2019г.
2. Детская [легкая](http://pandia.ru/text/category/legkaya_atletika/) [атлетика.](http://pandia.ru/text/category/legkaya_atletika/) Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2022г.
3. ЕзушинаЕ.В.Урокиздоровья:программа,урокиздоровья,Волгоград,2019 г.
4. ЕрёменкоИ. Профилактика вредных привычек.,Москва.Глобус,2020г.
5. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2021 г.
6. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. - 2021.-№8.-С.28.
7. ЛоктевС. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Спорт, 2022.

**Список рекомендуемой литературы для обучающихся**

1. Мальцев,А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников/А.И. Мальцев. - М.: Феникс**,** 2019**.**c.
2. Патрикеев,А.Ю.Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры.1-11классы / А.Ю. Патрикеев. - М.: Учитель, 2021.
3. Фёдорова, Н.А.Физическая культура. Подвижные игры. Справочник/Н.А. Фёдорова.-М.: Экзамен, 2020
4. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах/Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2019.
5. АнатолийМатвеев:Физическаякультура.4класс.Учебник.ФП.ФГОС

**Интернет – ресурсы:**

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72657968/#review>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkultura-vsem.ru/>

* 1. Контрольно-измерительные материалы

Тестирование по теоретической подготовке

Тест«теоретическая подготовка»

1. Лёгкая атлетика—[олимпийски](https://www.google.com/url?q=http%3A//%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0&sa=D&ust=1461264006230000&usg=AFQjCNFeYSOhyK0iLbYfs2WkGficpNf8aQ)й [ви](https://www.google.com/url?q=http%3A//%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0&sa=D&ust=1461264006230000&usg=AFQjCNFeYSOhyK0iLbYfs2WkGficpNf8aQ)д [спорта](https://www.google.com/url?q=http%3A//%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0&sa=D&ust=1461264006230000&usg=AFQjCNFeYSOhyK0iLbYfs2WkGficpNf8aQ), включающий:
   1. бег, ходьбу ,прыжки, метания
   2. бег, плавание, прыжки
   3. художественную гимнастику, футбол
   4. волейбол, баскетбол
2. Бег на короткие дистанции относится к:
   1. спринту
   2. спортивным играм
   3. тяжёлой атлетике
   4. бобслею
3. Считается, что этот человек основал Олимпийские игры после победы над царем Авгием.
   1. Аид
   2. Посейдон
   3. Геракл
   4. Гермес
4. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?
   1. Олимпийская деревня
   2. Спортивныйг ородок
   3. Чемпионское село
   4. Поляна рекордсменов
5. Одним из основных физических качеств является:
   1. внимание
   2. работоспособность
   3. сила
   4. здоровье
6. Какоефизическоекачестворазвиваетсяпридлительномбегевмедленномтемпе?
   1. сила
   2. выносливость
   3. быстрота
   4. ловкость
7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
   1. тяжелая атлетика
   2. гимнастика
   3. современное пятиборье
   4. легкая атлетика
8. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…
   1. подвижных и спортивных игр
   2. прыжков в высоту
   3. бега с максимальной скоростью
   4. занятий легкой атлетикой
9. Назовите основные физические качества.
   1. координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
   2. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
   3. общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
   4. общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
10. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?
    1. 1912г.,Стокгольм
    2. 1956г.,Мельбурн
    3. 1980г.,Москва
    4. 2014г.,Сочи
11. В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы, становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат занесите в таблицу.
12. Исинбаева Елена А) прыжки в высоту (2012г.)
13. Лебедева Татьяна Б) толкание ядра (1972г.)
14. Чижова Надежда В) спортивная ходьба,50км (2012г.)
15. Кирдяпкин Сергей Г) бег,1500м (1960г.)
16. Болотников Петр Д) прыжки с шестом (2004г,2008г)
17. Ухов Иван Е) прыжки в длину (2004г)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Исинбаева Е. | Лебедева Т. | Чижова Н. | Кирдяпкин С. | Болотников П. | Ухов И. |
|  |  |  |  |  |  |

Тест «Знание организма и ЗОЖ»

1. **Здоровый образ жизни–это способ жизнедеятельности, направленный на**

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей; в) подготовку к профессиональной деятельности;

г) сохранение и улучшение здоровья людей

1. Дневник самоконтроля нужно вести для:

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

1. Назовите основные причины появления лишнего веса:

а) пропуск уроков физической культуры

б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность

в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

1. С какой целью планируют режим дня?

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

в) с целью высвобождения времени на отдыхи снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

1. Что понимается под закаливанием

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

в) укрепление здоровья;

г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а) водой.

б) солнцем

в) воздухом

г) холодом

1. Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка к определенным позам,

б) отсутствие движений во время школьных уроков,

в) ношение сумки-портфеля на одном плече.

г) слабость мышц.

1. Признаки, нехарактерные для правильной осанки:

а) развернутые плечи, ровная спина,

б) запрокинутая или опущенная голова,

в) приподнятая грудь,

г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

1. Главная причина травматизма

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

1. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

а) нет

б) можно, но осторожно

в) можно

Контрольные нормативы по физической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Уровень освоения** | **Баллы** | **юноши** | | | | | | |
| **9-10**  **лет** | **11-12**  **лет** | **13**  **лет** | **14**  **лет** | **15**  **лет** | **16**  **лет** | **17-18**  **лет** |
| 1 | Бег30м,с | высокий | 5 | 5,8 | 5,4 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| средний | 4 | 6,0 | 5,6 | 5,2 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| низкий | 3 | 6,2 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 |
| 2 | Бег60м,с | высокий | 5 | 11,5 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,5 |
| средний | 4 | 11,7 | 10,7 | 10,2 | 9,7 | 9,5 | 9,2 | 8,5 |
| низкий | 3 | 11,9 | 10,9 | 10,4 | 9,9 | 9,7 | 9,4 | 8,8 |
| 3 | Прыжокв длину с места, см | высокий | 5 | 140 | 155 | 170 | 180 | 200 | 205 | 210 |
| средний | 4 | 135 | 150 | 165 | 175 | 195 | 200 | 200 |
| низкий | 3 | 130 | 145 | 160 | 170 | 190 | 195 | 195 |
| 4 | Бег500м, мин.с. | высокий | 5 | 2,30 | 2,20 | 2,10 | 2,00 | 1,50 | 1,40 | 1,40 |
| средний | 4 | 2,34 | 2,24 | 2,14 | 2,04 | 1,54 | 1,44 | 1,44 |
| низкий | 3 | 2,38 | 2,28 | 2,18 | 2,08 | 1,58 | 1,48 | 1,48 |
| 5 | Бег1000м, мин.с. | высокий | 5 | 5,20 | 5,00 | 4,40 | 4,10 | 3,50 | 3,20 | 3,00 |
| средний | 4 | 5,25 | 5,05 | 4,45 | 4,15 | 3,55 | 3,25 | 3,05 |
| низкий | 3 | 5,30 | 5,10 | 4,50 | 4,20 | 4,00 | 3,30 | 3,10 |
| 6 | Тройной | высокий | 5 |  |  |  | 520 | 540 | 560 | 570 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Уровень освоения** | **Баллы** | **девушки** | | | | | | |
| **9-10**  **лет** | **11-12**  **лет** | **13**  **лет** | **14**  **лет** | **15лет** | **16лет** | **17-18**  **лет** |
| 1 | Бег30м,с | высокий | 5 | 6,0 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 |
| средний | 4 | 6,2 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| низкий | 3 | 6,4 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 |
| 2 | Бег60м,с | высокий | 5 | 11,8 | 11,0 | 10,3 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
| средний | 4 | 12,0 | 11,2 | 10,5 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| низкий | 3 | 12,2 | 11,4 | 10,7 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| 3 | Прыжок вдлину с  места,см | высокий | 5 | 130 | 145 | 160 | 175 | 190 | 195 | 200 |
| средний | 4 | 125 | 140 | 155 | 170 | 185 | 190 | 195 |
| низкий | 3 | 120 | 135 | 150 | 165 | 180 | 185 | 190 |
| 4 | Бег500м, мин.с. | высокий | 5 | 2,40 | 2,25 | 2,20 | 2,10 | 2,05 | 2,00 | 1,50 |
| средний | 4 | 2,45 | 2,30 | 2,25 | 2,15 | 2,10 | 2,05 | 1,55 |
| низкий | 3 | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,20 | 2,15 | 2,10 | 2,00 |
| 5 | Бег1000м, мин.с. | высокий | 5 | 5,30 | 5,10 | 5,00 | 4,50 | 4,30 | 4,20 | 4,10 |
| средний | 4 | 5,35 | 5,15 | 5,05 | 4,55 | 4,35 | 4,25 | 4,15 |
| низкий | 3 | 5,40 | 5,20 | 5,10 | 5,00 | 4,40 | 4,30 | 4,20 |
| 6 | Тройной прыжок с места, см | высокий | 5 |  |  |  | 500 | 520 | 530 | 540 |
| средний | 4 |  |  |  | 4,95 | 510 | 520 | 530 |
| низкий | 3 |  |  |  | 4,80 | 500 | 510 | 520 |
| 7 | Бросок теннисного мяча, м | высокий | 5 | 16 | 18 | 20 | 24 | 27 | 30 | 32 |
| средний | 4 | 14 | 16 | 18 | 22 | 25 | 27 | 30 |
| низкий | 3 | 12 | 14 | 16 | 20 | 23 | 25 | 27 |