**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Центр дополнительного образования Шушенского района»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  Центра по работе с одаренными детьми  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю:  Директор МБОУ «Центр дополнительного образования  Шушенского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Баржинский Н.Б./  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |

**Дополнительная образовательная программа**

по подготовке к олимпиаде

по предмету **«Физическая культура»**

**Возраст учащихся**: 12-14 лет (6-8 класс)

**Срок реализации:** 1 год

**Уровень программы:** углубленное изучение предмета

**Составитель:** Зиборов С. В.

**2020**

**Пояснительная записка**

Реформы, произошедшие в отечественной системе образования за последнее десятилетие, её направленность на гуманистические, личностно ориентированные и развивающие образовательные технологии изменили отношение к учащимся, проявляющим неординарные способности. Постепенно в общественном сознании начинает формироваться понимание того, что переход в век наукоёмких технологий невозможен без сохранения и умножения интеллектуального потенциала общества.

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа», утвержденной Президентом РФ, одним из основных направлений развития общего образования является развитие системы поддержки талантливых детей, основанное на идее, что одновременно с реализацией стандарта общего образования должна быть выстроена разветвленная система поиска и поддержки талантливых детей, а также их сопровождение в течение всего периода становления личности.

**Нормативно-правовая база:**

* основные положения "Декларации прав человека", принятой Генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948г.;
* основные положения "Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989г.;
* закон Российской Федерации "Об образовании" от 16 ноября 1997 г. с дополнениями от 05 марта 2004 г.;
* закон РФ "О физической культуре и спорте" от 20.041999 "80-ФЗ";
* федеральная целевая программа "Одаренные дети", в рамках Президентской Программы "Дети России", утвержденной Правительством РФ от 03.10.2002г.
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;
* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 План действий по модернизации общего образования на 2011–2015 гг., утвержденный Распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.09.2010 № 1507-р;
* Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года;
* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях /Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189

**Цель**: углубленное обучение теоретическим знаниям, двигательным умениям и навыкам для *результативного* участия (призер, победитель) на различных этапах всероссийской олимпиады среди школьников по физической культуре

**Задачи**:

* обучить основам теории и методики физической культуры;
* обучить технике двигательных действий спортивной гимнастики (акробатики);
* формировать необходимые знания, физические и морально-волевые качества.

**Актуальность**.

Программа по физической культуре на различных этапах олимпиады состоит из упражнений теоретико-методического и практического характера. Для того, чтобы результативно выступать на муниципальном и, особенно, на региональном этапе, необходимы навыки спортивной гимнастики (акробатики), легкой атлетики (бег 2000 метров) и теоретические знания углубленного характера, в разы превышающие уровень обычной школьной программы.

**Отличительная особенность**.

Программа позволит сформировать устойчивое представление об олимпиаде по физической культуре, сформировать необходимые умения и навыки для победы в региональном этапе.

**Целевая аудитория программы** – школьники 6-8 классов.

Обучающиеся, поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. В программу включен входящий, промежуточный и итоговый контроль.

*Уровень программы* – базовый. Наполняемость в группе составляет – 2-4 человека.

*Форма обучения* – очная.

*Режим занятий* для обучающихся: 2 раз в неделю по 2 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения. На освоение программы запланировано 144 часа.

**Формы занятий и методы обучения**

**Формы** занятий: индивидуальный, групповой, фронтальный и круговой метод организации деятельности занимающихся.**Методы** обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: *словесные:* объяснение, описание; *наглядные:* собственный показ, просмотр видео; *практические:* метод строго регламентированного и частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный план на 2021-2022 учебный год** | | | | | |
| №  п/п | Название раздела,  темы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
| Всего часов | Теория | Практика |
| 1. | Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы | 15 | 15 | --- | Собеседование,  анкетирование,  участие в олимпиаде |
| 2. | Основные аспекты содержания и методики физического воспитания | 40 | 40 | --- |
| 3. | Формы построения занятий: планирование и контроль в физическом воспитании | 12 | 12 | --- |
| 4. | Акробатические упражнения и комбинации | 67 | --- | 67 | Контрольная тренировка, спортивные соревнования, участие в олимпиаде |
|  | Всего часов: | **144** | **77** | **67** |  |

**Содержание программы**

1. **Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы – 15 часов.**

*Теория (15 часов).* Целенаправленность физического воспитания. Средства и методы в физическом воспитании (систематизационная характеристика). Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.

*Формы контроля:* собеседование, анкетирование, участие в олимпиаде.

1. **Основные аспекты содержания и методики физического воспитания – 40 часов.**

*Теория (40 часов).* Основы обучения двигательным действиям. Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. Воспитание силовых и скоростных способностей. Воспитание выносливости. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые свойства телосложения. Связь видов воспитания в процессе физического воспитания

*Формы контроля:* собеседование, анкетирование, участие в олимпиаде.

1. **Формы построения занятий: планирование и контроль в физическом воспитании – 12 часов.**

*Теория (12 часов).* Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль процесса физического воспитания

*Формы контроля:* собеседование, анкетирование, участие в олимпиаде.

1. **Акробатические упражнения и комбинации – 67 часов.**

*Практика (67 часов).* Акробатические упражнения, их связки и комбинации. Развитие физических и морально-волевых качеств.

*Формы контроля:* контрольная тренировка, спортивные соревнования, участие в олимпиаде.

**Планируемые результаты** освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: *предметный, метапредметный и личностный*, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья. Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

* занятия-конкурсы на повторение практических умений; занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы);
* самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика);
* участие в показательных выступлениях на спортивных праздниках, фестивалях и соревнованиях.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

* результативность деятельности ребенка;
* активность;
* аккуратность;
* степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность российской, гражданской идентичности. Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется:

* простое наблюдение;
* проведение игр;
* анкетирование.

Метапредметные результаты:

* 1. Регулятивные универсальные учебные действия.

Ученик научится:

 самостоятельно определять цели, ставить и формулировать собственные задачи;

 оценивать ресурсы, необходимые для достижения поставленной ранее цели;

 организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

 выбирать оптимальный путь достижения цели.

2. Познавательные универсальные учебные действия.

Ученик получит возможность научиться:

 критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций;

 искать и находить обобщенные способы решения задач;

 анализировать и преобразовывать проблемно-противоречивые ситуации;  выстраивать индивидуальную образовательную траекторию.

* 1. Коммуникативные универсальные учебные действия.

Ученик получит возможность научиться:

 осуществлять деловую коммуникацию при проведении спортивных соревнований;

 развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения;  координировать и выполнять работу в условиях виртуального взаимодействия;

 распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы.

Личностные результаты (чему научится ученик):

* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование мотивов учебной деятельности личностного смысла учения;
* овладение навыками сотрудничества со взрослыми и своими сверстниками.

**Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
|  |  |  |  |  |  | Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Правила поведения на занятиях гимнастики. Ознакомить и научить комплексу ОРУ. Упражнения для развития координации движений. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Социальные истоки цели, преследуемой в физическом воспитании |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Правила поведения на гимнастических снарядах. Упражнения для укрепления правильной осанки. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Основные задачи физического воспитания |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие двигательной координации. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Аспекты и формы конкретизации задач, решаемых в процессе физического воспитания |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Акробатика (перекаты, «березка», «мостик»). Игровые упражнения для развития гибкости. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Физические упражнения как средства физического воспитания: исходное определение, содержание и форма физического упражнения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Специальные упражнения для правильной осанки |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Общее понятие о технике двигательных действий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие гибкости (махи, наклоны вперед, назад, влево, вправо). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Некоторые характеристики и правила техничного выполнения физических упражнений |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Упражнения для укрепления мышц спины, живота (сидя, лежа, в висе). Эстафеты |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Эффекты упражнения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Гимнастика, как средство физического воспитания. Личная гигиена; режим дня гимнаста. Комплекс ОРУ. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Классификация физических упражнений |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Специальные упражнения для правильной осанки (у зеркала; в висе; лежа сидя). Игры. Спортивные виды гимнастики. Терминология. Обучение основам хореографии (позиции рук, ног). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Нагрузка при выполнении физических упражнений |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Бревно (обучение ходьбе, поворот на носках, соскок прогнувшись). Игровые упражнения для развития ловкости. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Перекладина (упражнения в висе – прогнувшись, согнувшись, махи). Игровые упражнения для развития силы рук |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Акробатика (обучение группировке, кувырок вперед). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Игровой и соревновательный методы |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Игровые упражнения для развития гибкости. Игровые упражнения для развития прыгучести. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании: методы вербального (речевого) воздействия |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Основные средства гимнастики. Бревно (ходьба, «ласточка», «флажок», соскок прогнувшись). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Упражнения для развития силы. Эстафеты |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Средства и методы обеспечения наглядности |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Основы хореографии у станка перед зеркалом. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Аппаратурно-методическое обеспечение |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Упражнения для развития гибкости и суставной подвижности. Подвижные игры с мячом |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Акробатика. Обучение «мостику» из положения стоя. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Значение общих принципов в ориентации практики физического воспитания |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Игровые упражнения для развития гибкости. Развитие двигательной координации (прыжки, повороты, подскоки) |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Основные требования к реализации в физическом воспитании общеметодических принципов |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Хореография (гимнастические прыжки, повороты на 180 градусов). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Игровые упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Акробатика. «Мостик». Поднимание из «мостика». Игровые упражнения для развития гибкости |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Перекладина (вис на согнутых руках, удержание «уголка»). Подвижные игры. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Циклическое построение системы занятий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Хореография в партере. Эстафеты. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Возрастная адекватность направлений физического воспитания |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Обучение гимнастическим прыжкам и поворотам. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Игровые упражнения для развития ловкости. Хореография. Обучение прыжкам (в «кольцо», прыжок шагом). Полушпагат |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Целевые установки в обучении двигательным действиям |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Акробатика (кувырки вперед и назад; перевороты в сторону; «рандат»). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Опорный прыжок (с высоты на точность и устойчивость приземления; разбег с прыжком на «мостик» и толчком двумя ногами). Игровые упражнения для развития прыгучести со скакалками. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Особенности этапов обучения: первый этап (начальное разучивание действия) |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Упражнения для развития гибкости (махи; наклоны; полушпагаты, шпагаты). Подвижные игры с элементами акробатики. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Особенности этапов обучения: второй этап (углубленное разучивание действия) |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Упражнения на бревне (хождение на носках; повороты; «ласточка»). Специальные упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Особенности этапов обучения: третий этап (результирующая отработка действия) |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Перекладина (подтягивание; переворот в упор махом). Игровые упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Проблема перестройки двигательного навыка |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Хореография (поднимание ноги вперед, в сторону, назад на высоту 45, 90, 110 градусов). Специальные упражнения для укрепления мышечной силы ног. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Специальные упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Игры с обручами и скакалками. Прыжки с разбега на горку матов. Наскок на «мостик». Соскок в «доскок». |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Силовые способности и задачи по их воспитанию |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Акробатика (кувырки вперед и назад, колесо на двух и одной руке). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Средства и основы методики воспитания собственно-силовых способностей |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Упражнения для развития координации с использованием прыжков с поворотом на 90, 180 градусов. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Особенности средств и методики воспитания скоростно-силовых способностей |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Шаги галопа во всех направлениях. Шаг польки вперед. Подскоки. Игровые упражнения для развития прыгучести. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Воспитание скоростных способностей |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Перекладина (размахивания; вис углом; вис прогнувшись; соскок махом). Упражнения для развития пропорциональной гибкости. Шпагаты (на правую, на левую, поперечный). Эстафеты с мячами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Выносливость и задачи по ее воспитанию |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Перекладина (размахивания; вис углом; вис прогнувшись; соскок махом). Упражнения для развития пропорциональной гибкости. Шпагаты (на правую, на левую, поперечный). Эстафеты с мячами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Воспитание осанки |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Меры предупреждения травм. Комплекс ОРУ. Игровые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения ОФП. Игровые упражнения для развития быстроты |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Направленное воздействие на гибкость тела |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Меры предупреждения травм. Комплекс ОРУ. Игровые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения ОФП. Игровые упражнения для развития быстроты |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Хореографические упражнения (шаги, прыжки, повороты). Специальные упражнения для развития прыгучести. Акробатика (колесо; стойка на дух руках у стены). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Общая направленность и комплексность воспитательных воздействий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Хореографические упражнения (шаги, прыжки, повороты). Специальные упражнения для развития прыгучести. Акробатика (колесо; стойка на дух руках у стены). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Общие линии воспитания и их конкретизация в процессе физического воспитания |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Перекладина (подъем переворотом махом ноги; соскок махом назад). Специальные упражнения для развития мышечной силы рук. Акробатика (колесо с подскока; переворот вперед на две ноги). Подвижные игры. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Интеллектуальное и эстетическое воспитание |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Перекладина (подъем переворотом махом ноги; соскок махом назад). Специальные упражнения для развития мышечной силы рук. Акробатика (колесо с подскока; переворот вперед на две ноги). Подвижные игры. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Воспитание воли и самовоспитание в физическом воспитании |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Упражнения на бревне (наскок в упор; соскок прогнувшись). Специальные упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Хореографические упражнения с элементами акробатики. Ритмические игры. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Разнообразие и общие черты форм построения занятий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Упражнения на бревне (наскок в упор; соскок прогнувшись). Специальные упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Хореографические упражнения с элементами акробатики. Ритмические игры. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Первостепенное значение урочных форм в педагогически направленной организации занятий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Физическая культура и спорт в России». Комплекс ОРУ. Упражнения на перекладине. Подвижные игры. Упражнения для развития координации движений (прыжки; повороты). Прыжок (наскок на горку матов в стойку на руках). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Особенности отдельных (не урочных) форм занятий в физкультурной практике |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Физическая культура и спорт в России». Комплекс ОРУ. Упражнения на перекладине. Подвижные игры. Упражнения для развития координации движений (прыжки; повороты). Прыжок (наскок на горку матов в стойку на руках). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Крупные формы самодеятельных занятий тренировочного и физкультурно-рекреативного характера |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Тестирование. Анализ тестирования. Упражнения ОФП. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Тестирование. Анализ тестирования. Упражнения ОФП. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Терминология в спортивной гимнастике». Комплекс ОРУ. Упражнения на бревне (поворот на ноге на 180 градусов; «ласточка»). Специальные упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Брусья (вис углом с продеванием ног в вис прогнувшись). Танец с элементами акробатики. Развитие артистичности. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Терминология в спортивной гимнастике». Комплекс ОРУ. Упражнения на бревне (поворот на ноге на 180 градусов; «ласточка»). Специальные упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Брусья (вис углом с продеванием ног в вис прогнувшись). Танец с элементами акробатики. Развитие артистичности. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Краткосрочное (оперативно-текущее) планирование |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Прыжок в кувырок на горку матов с «мостика». Специальные упражнения для развития прыгучести. Бревно (ходьба переменным шагом; приседания; повороты на ногах). Повторение гимнастических прыжков, акробатических элементов. Игры с мячами и обручем. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Общие черты контроля в процессе физического воспитания |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Прыжок в кувырок на горку матов с «мостика». Специальные упражнения для развития прыгучести. Бревно (ходьба переменным шагом; приседания; повороты на ногах). Повторение гимнастических прыжков, акробатических элементов. Игры с мячами и обручем. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Упражнения для развития силы (в висе на перекладине, удержание угла, отжимание в упоре лежа). Упражнения на развитие гибкости (махи, наклоны вперед, назад, влево, вправо). Подвижные игры. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Конкретизация понятий, относящихся к спорту |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Упражнения для развития силы (в висе на перекладине, удержание угла, отжимание в упоре лежа). Упражнения на развитие гибкости (махи, наклоны вперед, назад, влево, вправо). Подвижные игры. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Социальные функции спорта и основные направления спортивного движения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Хореография. Составление вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. СФП. Выполнение вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Хореография. Составление вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. СФП. Выполнение вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Хореография. ОФП. Закрепление техники выполнения вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. ОФП. Повторение техники выполнения вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Хореография. ОФП. Закрепление техники выполнения вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. ОФП. Повторение техники выполнения вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса) |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Хореография. ОФП. Закрепление техники выполнения вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. ОФП. Повторение техники выполнения вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Спортивная тренировка как многолетний процесс |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Хореография. ОФП. Закрепление техники выполнения вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. ОФП. Повторение техники выполнения вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Многообразие видов спорта |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Правила поведения на занятиях спортивной гимнастики. Комплекс ОРУ. Подвижные игры с мячами и обручами. Развитие двигательной координации (прыжки, повороты, подскоки). Упражнения для развития быстроты и ловкости (бег с преодолением препятствий; бег с ускорением). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Социальные функции спорта и основные направления спортивного движения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Правила поведения на занятиях спортивной гимнастики. Комплекс ОРУ. Подвижные игры с мячами и обручами. Развитие двигательной координации (прыжки, повороты, подскоки). Упражнения для развития быстроты и ловкости (бег с преодолением препятствий; бег с ускорением). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Единство и особенности различных направлений (разделов) спортивного движения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Развитие гимнастики. Олимпийские игры. Комплекс ОРУ. Акробатика (кувырки, «колесо», стойка на руках). Перекладина (висы, упоры, спад-подъем, соскок с двух ног). Бревно (наскок в упор, поворот в сед на бедро, поворот на двух ногах). Упражнения с гимнастическими палками для развития гибкости. Эстафеты с обручами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Развитие гимнастики. Олимпийские игры. Комплекс ОРУ. Акробатика (кувырки, «колесо», стойка на руках). Перекладина (висы, упоры, спад-подъем, соскок с двух ног). Бревно (наскок в упор, поворот в сед на бедро, поворот на двух ногах). Упражнения с гимнастическими палками для развития гибкости. Эстафеты с обручами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в системе научной организации труда |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Составление комбинации на бревне, соскок «рандат», равновесие, прыжки, повороты. Акробатика (перекаты вправо, влево, кувырки вперед, «березка»). Эстафеты с обручами. Хореография (упражнения на гибкость и суставную подвижность). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в системе научной организации труда |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Составление комбинации на бревне, соскок «рандат», равновесие, прыжки, повороты. Акробатика (перекаты вправо, влево, кувырки вперед, «березка»). Эстафеты с обручами. Хореография (упражнения на гибкость и суставную подвижность). |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки, решаемые в ней задачи |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Перекладина (подъем переворотом махом в упор, соскок махом назад). Бревно (ходьба, на носках, левым боком вперед, правым боком вперед, повороты вправо, влево). Эстафеты. Прыжок (с разбега наскок на мост на две ноги в отскок на мат). Специальные игровые упражнения для развития прыгучести. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в системе научной организации труда |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Перекладина (подъем переворотом махом в упор, соскок махом назад). Бревно (ходьба, на носках, левым боком вперед, правым боком вперед, повороты вправо, влево). Эстафеты. Прыжок (с разбега наскок на мост на две ноги в отскок на мат). Специальные игровые упражнения для развития прыгучести. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Место и особенности различных форм физической культуры в системе НОТ |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Акробатика («колесо» на двух, одной руках с разбега). Перекладина (из виса перемах ногами в вис согнувшись). Игры. Вольные упражнения (обучение гимнастическим прыжкам и поворотам). Составление произвольной программы. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Акробатика («колесо» на двух, одной руках с разбега). Перекладина (из виса перемах ногами в вис согнувшись). Игры. Вольные упражнения (обучение гимнастическим прыжкам и поворотам). Составление произвольной программы. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Связи производственной и смежных форм физической культуры |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Соревнования по спортивной гимнастике. Домашнее задание на лето. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Итоговое занятие по теории и методики физического воспитания |  |  |

**Методические материалы**

Содержание тестовых заданий теоретико-методического конкурса ежегодно изменяется и усложняется, причем на часть вопросов не предлагаются варианты ответа, необходимо точно знать правильный ответ. При подготовке школьников к теоретико-методическому конкурсу необходимо формировать систему знаний по разделам теории и методики физического воспитания и спорта, используя учебники, учебные пособия, как для школ, так и для вузов. Для оценки уровня теоретической подготовки можно использовать задания, опубликованные в журнале «Физическая культура в школе», тесты предыдущих олимпиад, но при этом учить школьников размышлять при ответе на вопросы, а не механически заучивать ответы тестовых заданий. Самый оптимальный вариант подготовки к школьным, муниципальным, региональным этапам Всероссийской олимпиады – это система учебно-тренировочных занятий, во время которых для работы со школьниками необходимо привлечение тренеров-специалистов по гимнастике или акробатике, волейболу, футболу, баскетболу, легкой атлетике, целенаправленно дополнительно заниматься теоретической подготовкой.

**Список литератур**

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ.ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ.ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2007.
5. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы.: Методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва: Дрофа, 2002.
6. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников – Москва: Физическая культура, 2005.
7. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.
9. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.
10. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ.ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.
11. Физическая культура: Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ.ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.
12. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
13. Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2007.
14. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы.: Методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва: Дрофа, 2002.
15. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников – Москва: Физическая культура, 2005.
16. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.
17. Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.
18. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.