**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**

«Подготовка к олимпиаде»

по предмету **«Физическая культура»**

**Группа:** 7

**Возраст учащихся**: 7-11 лет

**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 изучение теоретических знаний, двигательных умений и навыков для *результативного* участия (призер, победитель) на различных этапах всероссийской олимпиады среди школьников по физической культуре

**Задачи**:

* обучить основам теории физической культуры;
* обучить технике двигательных действий спортивной гимнастики (акробатики);
* формировать необходимые знания, физические и морально-волевые качества;
* привить навыки здорового образа жизни

**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 11-17 лет.

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* – углубленное изучение. 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 116 часов.

**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 2020-2021 учебный год** | | | | | |
| №  п/п | Название раздела,  темы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
| Всего часов | Теория | Практика |
| 1. | Олимпийские игры | 7 | 7 | --- | Собеседование,  анкетирование,  участие в олимпиаде |
| 2. | Организм человека | 23 | 23 | --- |
| 3. | Физические качества | 16 | 16 | --- |
| 4. | Виды спорта | 9 | 9 | --- |
| 5. | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьника | 3 | 3 |  |
| 6. | Акробатические упражнения и комбинации | 58 | --- | 58 | Контрольная тренировка, спортивные соревнования, участие в олимпиаде |
|  | Всего часов: | **116** | **58** | **58** |  |

**Содержание программы**

1. Олимпийские игры **– 7 часов.**

*Теория (7 часов).* Олимпийские игры древности и современности

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

1. **Организм человека – 23 часа.**

*Теория (23 часа).* Строение человека. Внутренние органы.

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

1. **Физические качества человека – 16 часов.**

*Теория (16 часов).* Быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость. Методика развития

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

1. **Виды спорта – 9 часов**

*Теория (9 часов).* Школьная программа по физической культуре

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

1. **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьника** -3 часов

*Теория (3 часа).* Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки

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

1. **Акробатические упражнения и комбинации – 58 часов.**

*Практика (58 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 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
|  | октябрь | 21 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Когда и как возникла физическая культура | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | октябрь | 21 | Практическое занятие | 1 | Ознакомить и научить комплексу ОРУ. Упражнения для развития координации движений. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | октябрь | 27 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Современные Олимпийские игры | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | октябрь | 27 | Практическое занятие | 1 | Подвижные игры. Правила поведения на гимнастических снарядах. Упражнения для укрепления правильной осанки. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | октябрь | 28 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Олимпийские символы и атрибуты | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | октябрь | 28 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие двигательной координации. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | ноябрь | 3 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Что такое физическая культура | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | ноябрь | 3 | Практическое занятие | 1 | Акробатика (перекаты, «березка», «мостик»). Игровые упражнения для развития гибкости. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | ноябрь | 4 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Твой организм | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | ноябрь | 4 | Практическое занятие | 1 | Специальные упражнения для правильной осанки | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | ноябрь | 10 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Основные внутренние органы | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | ноябрь | 10 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие гибкости (махи, наклоны вперед, назад, влево, вправо). | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | ноябрь | 11 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Основные внутренние органы | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | ноябрь | 11 | Практическое занятие | 1 | Упражнения для укрепления мышц спины, живота (сидя, лежа, в висе). Эстафеты | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | ноябрь | 17 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Скелет человека | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | ноябрь | 17 | Практическое занятие | 1 | Гимнастика, как средство физического воспитания. Личная гигиена; режим дня гимнаста. Комплекс ОРУ. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | ноябрь | 18 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Мышцы человека | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | ноябрь | 18 | Практическое занятие | 1 | Специальные упражнения для правильной осанки (у зеркала; в висе; лежа сидя). Игры. Спортивные виды гимнастики. Терминология. Обучение основам хореографии (позиции рук, ног). | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | ноябрь | 24 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Осанка | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | ноябрь | 24 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Бревно (обучение ходьбе, поворот на носках, соскок прогнувшись). Игровые упражнения для развития ловкости. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | ноябрь | 25 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Стопа человека | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | ноябрь | 25 | Практическое занятие | 1 | Перекладина (упражнения в висе – прогнувшись, согнувшись, махи). Игровые упражнения для развития силы рук | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Декабрь | 1 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Упражнения для улучшения осанки | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Декабрь | 1 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Акробатика (обучение группировке, кувырок вперед). | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Декабрь | 2 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Упражнения для мышц живота и спины | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Декабрь | 2 | Практическое занятие | 1 | Игровые упражнения для развития гибкости. Игровые упражнения для развития прыгучести. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Декабрь | 8 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Упражнения для мышц стопы | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Декабрь | 8 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Основные средства гимнастики. Бревно (ходьба, «ласточка», «флажок», соскок прогнувшись). | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Декабрь | 9 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Сердце и кровеносные сосуды | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Декабрь | 9 | Практическое занятие | 1 | Упражнения для развития силы. Эстафеты | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Декабрь | 15 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Органы чувств: глаза | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Декабрь | 15 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Основы хореографии у станка перед зеркалом. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Декабрь | 16 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Органы чувств: уши | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Декабрь | 16 | Практическое занятие | 1 | Упражнения для развития гибкости и суставной подвижности. Подвижные игры с мячом | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Декабрь | 22 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Орган осязания: кожа | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Декабрь | 22 | Практическое 23занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Акробатика. Обучение «мостику» из положения стоя. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Декабрь | 23 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Орган дыхания и обоняния: нос | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Декабрь | 23 | Практическое занятие | 1 | Игровые упражнения для развития гибкости. Развитие двигательной координации (прыжки, повороты, подскоки) | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Январь | 12 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Орган вкуса: язык | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Январь | 12 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Хореография (гимнастические прыжки, повороты на 180 градусов). | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Январь | 13 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Личная гигиена | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Январь | 13 | Практическое занятие | 1 | Игровые упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Акробатика. «Мостик». Поднимание из «мостика». Игровые упражнения для развития гибкости | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Январь | 19 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Закаливание | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Январь | 19 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Перекладина (вис на согнутых руках, удержание «уголка»). Подвижные игры. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Январь | 20 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Мозг и нервная система | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Январь | 20 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Хореография в партере. Эстафеты. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Январь | 26 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Эмоции | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Январь | 26 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Обучение гимнастическим прыжкам и поворотам. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Январь | 27 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Органы дыхания | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Январь | 27 | Практическое занятие | 1 | Игровые упражнения для развития ловкости. Хореография. Обучение прыжкам (в «кольцо», прыжок шагом). Полушпагат | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Февраль | 2 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Органы пищеварения | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Февраль | 2 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Акробатика (кувырки вперед и назад; перевороты в сторону; «рандат»). | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Февраль | 3 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Пища и питательные вещества | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Февраль | 3 | Практическое занятие | 1 | 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. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Февраль | 9 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Вода и питьевой режим | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Февраль | 9 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Упражнения для развития гибкости (махи; наклоны; полушпагаты, шпагаты). Подвижные игры с элементами акробатики. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Февраль | 10 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Тренировка ума и характера | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Февраль | 10 | Практическое занятие | 1 | Упражнения на бревне (хождение на носках; повороты; «ласточка»). Специальные упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Февраль | 16 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Режим дня | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Февраль | 16 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Перекладина (подтягивание; переворот в упор махом). Игровые упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Февраль | 17 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Спортивная одежда и обувь | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Февраль | 17 | Практическое занятие | 1 | Хореография (поднимание ноги вперед, в сторону, назад на высоту 45, 90, 110 градусов). Специальные упражнения для укрепления мышечной силы ног. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Февраль | 24 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Самоконтроль: частота сердечных сокращений | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Февраль | 24 | Практическое занятие | 1 | Специальные упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Игры с обручами и скакалками. Прыжки с разбега на горку матов. Наскок на «мостик». Соскок в «доскок». | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 2 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Дневник самоконтроля | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Март | 2 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Акробатика (кувырки вперед и назад, колесо на двух и одной руке). | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 3 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Первая помощь при травмах | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Март | 3 | Практическое занятие | 1 | Упражнения для развития координации с использованием прыжков с поворотом на 90, 180 градусов. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 9 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Легкая атлетика: ходьба и бег | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Март | 9 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Шаги галопа во всех направлениях. Шаг польки вперед. Подскоки. Игровые упражнения для развития прыгучести. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 10 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Легкая атлетика: прыжки | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Март | 10 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Перекладина (размахивания; вис углом; вис прогнувшись; соскок махом). Упражнения для развития пропорциональной гибкости. Шпагаты (на правую, на левую, поперечный). Эстафеты с мячами. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 16 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Легкая атлетика: метание | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Март | 16 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Перекладина (размахивания; вис углом; вис прогнувшись; соскок махом). Упражнения для развития пропорциональной гибкости. Шпагаты (на правую, на левую, поперечный). Эстафеты с мячами. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 17 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Термины легкой атлетики | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Март | 17 | Практическое занятие | 1 | Меры предупреждения травм. Комплекс ОРУ. Игровые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения ОФП. Игровые упражнения для развития быстроты | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 23 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Март | 23 | Практическое занятие | 1 | Меры предупреждения травм. Комплекс ОРУ. Игровые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения ОФП. Игровые упражнения для развития быстроты | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 24 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Правила поведения на занятиях | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Март | 24 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Хореографические упражнения (шаги, прыжки, повороты). Специальные упражнения для развития прыгучести. Акробатика (колесо; стойка на дух руках у стены). | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 30 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Гимнастика как вид спорта | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Март | 30 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Хореографические упражнения (шаги, прыжки, повороты). Специальные упражнения для развития прыгучести. Акробатика (колесо; стойка на дух руках у стены). | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 31 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Общеразвивающие упражнения | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Март | 31 | Практическое занятие | 1 | 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. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 6 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Утренняя гимнстика | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Апрель | 6 | Практическое занятие | 1 | 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. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 7 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Основные правила выполнения зарядки | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Апрель | 7 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Упражнения на бревне (наскок в упор; соскок прогнувшись). Специальные упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Хореографические упражнения с элементами акробатики. Ритмические игры. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 13 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Как самостоятельно составить комплекс утренней зарядки | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Апрель | 13 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Упражнения на бревне (наскок в упор; соскок прогнувшись). Специальные упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Хореографические упражнения с элементами акробатики. Ритмические игры. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 14 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Физкультминутка | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Апрель | 14 | Практическое занятие | 1 | «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). | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 20 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Акробатические упражнения | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Апрель | 20 | Практическое занятие | 1 | «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). | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 21 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Висы и упоры | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Апрель | 21 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Тестирование. Анализ тестирования. Упражнения ОФП. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 27 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Лазание и перелазание | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Апрель | 27 | Практическое занятие | 1 | Комплекс ОРУ. Тестирование. Анализ тестирования. Упражнения ОФП. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 28 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Упражнения в равновесии | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Апрель | 28 | Практическое занятие | 1 | «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. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Май | 4 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Гимнастическая терминология | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Май | 4 | 13.25-14.56 | Практическое занятие | 1 | «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. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Май | 5 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Подвижные игры | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Май | 5 | Практическое занятие | 1 | 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. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Май | 11 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Плавание | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Май | 11 | Практическое занятие | 1 | 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. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Май | 12 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Упражнения для освоения плавания | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Май | 12 | Практическое занятие | 1 | 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. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Май | 18 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Спортивные способы плавания | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Май | 18 | Практическое занятие | 1 | 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. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Май | 19 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Лыжный спорт: лыжные хода | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Май | 19 | Практическое занятие | 1 | Хореография. Составление вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. СФП. Выполнение вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Май | 25 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Лыжный спорт: спуски и подъемы | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Май | 25 | Практическое занятие | 1 | Хореография. Составление вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. СФП. Выполнение вольных упражнений с гимнастическими прыжками и с акробатическими элементами. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Май | 26 | 13.25-14.56 | Лекция | 1 | Физические способности | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Май | 26 | Практическое занятие | 1 | 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. | Спортзал | Контрольные упражнения |

**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.