Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Пионерский»

Рассмотрено на заседании «Согласовано» УТВЕРЖДЕНО

Методического совета зам. директора УВР приказом № \_\_\_

Протокол № \_\_\_ /Л.И. Коротеева / «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2015 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2015г.

**Рабочая программа**

**по курсу физическая культура «Юный олимпиец»**

**для 5-х классов**

-Матвеев А.П., Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений (А.П.Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Просвещение, 2011 г. (Академический школьный учебник).

-Матвеев А.П., Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа (А.П.Матвеев – 5-е издание – Москва: Просвещение, 2009г.).

-Матвеев А.П., Физическая культура. 5 - 11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений (А.П.Матвеев – Москва: Просвещение, 2011 г.).

Составитель: Янышевская И.И.

учитель физической культуры,

первая квалификационная категория

**2015 год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно–методическому комплекту:

1. Матвеев А.П., Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений (А.П.Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Просвещение, 2011 г. (Академический школьный учебник).
2. Матвеев А.П., Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа (А.П.Матвеев – 5-е издание – Москва: Просвещение, 2009г.).
3. Матвеев А.П., Физическая культура. 5 - 11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений (А.П.Матвеев – Москва: Просвещение, 2011 г.).

Рабочая программа разработана на основании положения ОУ приказ на утверждение №\_571\_ от \_03.09.\_2013г «О рабочей программе учебного курса, предмета муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы п. Пионерский» и положения о Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре, спорту и туризму указывается, что «олимпиада проводится с целью создания условий, способствующих активизации работы в сфере физической культуры; совершенствования теоретико-методических знаний и практических умений и навыков, необходимым учащимся в повседневной жизни, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями, выявления наиболее подготовленных школьников для поступления в специализированные высшие учебные заведения».

Программа рассчитана на 70 часов в год и 2 часа в неделю. Содержание данной рабочей программы при двух внеурочных занятиях в неделю  по физической культуре направлено в первую очередь на подготовку обучающихся к углублённым знаниям предмета данного курса , следовательно для участия в олимпиаде школьников как на школьном так и на муниципальном уровне.

В каждой школе есть одарённые дети, которые любят физкультуру и спорт, с большой охотой приходят на уроки физического воспитания, дополнительно занимаются в спортивных секциях и кружках, участвуют в различных соревнованиях и турнирах. Таких детей мы замечаем и даём им шанс проявить себя на первом этапе олимпиады – школьном.

В этот состав вошли обучающиеся 5-х классов в следующем составе:

1.Кучеренко К.-5а 6. Косенков В.-5в

2.Шитяков Г.-5а 7. Тирин В.-5в

3.Мартемьянова Д.-5в 8. Хусаинова К.-5в

4. Пестов В. – 5в 9. Зыков А.- 5а

5.Салимов А.-5в

**Цель программы:**

1. Цель – способствовать развитию природного таланта, самореализации и самопознанию способных и одарённых детей;
2. Подготовка к олимпиадам и конкурсам различного уровня (школьным, городским)

**Задачи:**

1. Повышать познавательный интерес школьников к предмету;
2. Развивать творческую инициативу, исследовательскую активность и интеллектуальные способности учеников;
3. Учить принимать нестандартные решения и прогнозировать результат;
4. Совершенствование знаний, умений и навыков теории и практики предмета «Физическая культура».

Содержание программы направлено на освоение  обучающихся знаний, умений и навыков,  предусмотренного положением Всероссийской  олимпиады среди школьников общеобразовательных учреждений по физической культуре. На занятиях дается как теоретический, так и практический материал. В каждой теме акцентируется внимание на тех аспектах, которые слабо освещены или совсем отсутствуют в школьном курсе физической культуры.

В работе с одаренными детьми используются разнообразные формы и методы работы. Для практических занятий подбирается материал повышенного уровня сложности эвристического характера, способствующий развитию интеллектуальных и творческих способностей.

**Общая характеристика учебного предмета**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связано с совершенствованием физической природы человека. Программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знание о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Программный материал по курсу физической культуре для обучающихся 5-х классов рассчитан на 70 часов и осваивается на внеурочных занятиях по физической культуры по основным разделам (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). На изучение **теоретической части** отводится – 35 часов. **Практической части** – 35 часов. Программный материал рассчитан на подготовку обучающихся углублёнными знаниям предлагаемого курса.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют следующую функцию: предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, призовое место на муниципальном уровне по предмету на олимпиаде школьников.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Содержание учебного курса, предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Учебно-тематического планирования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела программы | Количество часов (уроков)  5 класс |
|  |
| 1 | Теория физической культуры | 35 |
| 2 | Практические занятия по курсу:  - лёгкая атлетика;  -гимнастика;  - спортивные игры. | 35 |
| Всего | | 70 |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Предметные результаты освоения физической культуры**.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально- прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

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.

**Методическое указание**

      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 республиканскому и Всероссийскому этапам олимпиады – это система учебно-тренировочных сборов, 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 литературы и интернет ресурсы:

1. Каштаков П.Я. О совершенствовании процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Томской области (организационно-методические рекомендации). – Томск: ТОИПКРО. 2006. – с 93.
2. Кужельная Т.В. Анализ состояния физического воспитания образовательной системы города Тоска 2004-2005 учебный год. – Томск: Изд-во ДЮК ФП №1 Департамент администрации города Томска, 2005. – с.17.
3. Гуляков А.Е. «Организация занятия кружка «Олимпионик»» на сайте социальной сети работников образования nshrtal <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/organizatsii-zanyatii-kruzhka-%C2%ABolimpionik%C2%BB-po-podgotovke-k-olimpia>

**Планируемые результаты освоения**

**Знания о физической культуре**

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Контрольно-измерительные материалы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | | |
| высокий | средний | | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | | девочки | | |
| Бег 60м ст. с опор на одну руку | 10 | 10,6 | 11,2 | | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Прыжки в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | | 280 | 260 | 220 |
| Прыжки в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | | 100 | 90 | 80 |
| Метание мяча 150г с разбега | 30 | 25 | 20 | | 20 | 18 | 13 |
| Кросс 1500 м | 8.50 | 9.30 | 10.0 | | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 85 | 76-84 | 70-76 | | 105 | 94 | 90 |

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Возраст** | **уровень** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11  12 | 6.3  6.0 | 6.1-5.5  5.8-5.4 | 5.0  4.9 | 6.4  6.3 | 6.3-5.7  6.2-5.5 | 5.1  5.0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 11  12 | 9.7  9.3 | 9.3-8.8  9.0-8.6 | 8.5  8.3 | 10.1  10.0 | 9.7-9.3  9.6-9.1 | 8.9  8.8 |
| 3 | Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места | 11  12 | 140  145 | 160-180  165-180 | 195  200 | 130  135 | 150-175  155-175 | 185  190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 11  12 | 900  950 | 1000-1100  1100-1200 | 1300  1350 | 700  750 | 850-1000  900-1050 | 1100  1150 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11  12 | 2  2 | 6-8  6-8 | 10  10 | 4  5 | 8-10  9-11 | 15  16 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 11  12 | 1  1 | 4-5  4-6 | 6  7 |  |  |  |

**Ожидаемые результаты**:

* формирование банка, технологии и программ для ранней диагностики способных и одаренных детей;
* подготовка победителей и призеров Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;
* обеспечение участия в различных конкурсах, научных конференциях, творческих выставках всех уровней.

Рабочая программа рассчитана  на 68 часов в год, 2 часа в неделю. Состоит из практического и теоретико-методического заданий.

**Практические задание** включают обучение, закрепление и совершенствование  выполнений упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: гимнастика, лёгкая атлетика, и спортивные игры (баскетбол, мини-футбол).

**Теоретико – методические задание**включает обучение  раздела «Физическая культура и основы здорового образа жизни» базовой части программы «Физическая культура»: естественные основы; социально-психологические основы;  культурно-исторические основы; теория и методика физического воспитания по видам спорта. Тестовые задания, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню подготовленности обучающихся по образовательной области «Физическая культура».

**Календарно-тематический план работы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | № уроков | Кол-во часов | | | Тема | **Общие учебные умения навыки и способы деятельности.** | **тип занятия** | **план** | **факт** |
|  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 1 | 1/2 | 2 | | | 1.Инструктаж по технике безопасности.  2. Зарождение Олимпийских Игр в Греции. | Инструктаж по технике безопасности во время проведений занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми. Беседа на тему "Зарождение Олимпийских Игр в Греции" Подвижная игра "Перестрелка" | вводный |  |  |
| 2 | 3/4 | 2 | | | 1.Кросс 1 км.  2. Циклические и ациклические виды спорта | Беседа на тему: "Правила проведения самостоятельной разминки перед занятием по легкой атлетике", "Циклические и ациклические виды спорта" Кросс 1 км. ОРУ на гибкость. *Акробатика*. Повторить горизонтальное и фронтальное равновесие. Совершенствовать технику кувырков вперед и назад в группировке. Спортивная игра в футбол. | СЗУН |  |  |
| 3 | 5/6 | 2 | | | 1.Акробатика.  2. Тестовое задание на тему: "Олимпийские Игры в древности" | Тестовое задание на тему: "Олимпийские Игры в древности". Провести работу над ошибками. Кроссовая подготовка на 1 км. ОРУ на гибкость. СБУ. Соединение элементов акробатики: упражнение в равновесии, два кувырка вперед слитно, один кувырок назад, кувырок назад в стойку на лопатках с помощью рук и без помощи рук.  Разучить технику длинного кувырка с 2 - 3 шагов разбега (Демонстрация презентации). Спортивная игра в футбол. | СЗУН |  |  |
| 4 | 7/8 | 2 | | | 1.Что такое здоровый образ жизни?  2. Совершенствование ведения мяча. | Беседа на тему: "Зарождение современного Олимпийского движения", "Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?" Кроссовая подготовка 1 км. Баскетбол. Совершенствование ведения мяча. Обведение стоек. Акробатика. Совершенствование техники длинного кувырка с 2-3 шагов разбега (демонстрация презентации техники исполнения). Акробатическое соединение. | КЗ      СЗУН ИНМ |  |  |
| 5 | 9/10 | 2 | | | 1.Колесо, акробатическая композиция.  2.Бег 500 метров. | Провести тест на тему  "Зарождение современного Олимпийского движения". Проверить и сделать работу над ошибками. Развитие общей выносливости. Провести забег на 500 м, с 3 ускорениями по 25 м. в промежутке дистанции. ОРУ на гибкость. Повторить акробатическое соединение. Разучит технику упражнения переворот в сторону (колесо) с демонстрацией презентации. | СЗУН |  |  |
| 6 | 11/12 | 2 | | | 1.Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?  2. Акробатическое соединение. | Беседа на тему "Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?", "Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки)" Кроссовая подготовка на 1 км. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Повторить технику переворота в сторону с демонстрацией презентации. Выполнить два переворота слитно. Приемы футбола. Забивание футбольного мяча в ворота с 10 м низом и верхом по 10 раз | КЗ      СЗУН |  |  |
| 7 | 13/14 | 2 | | | 1.Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?  2.Мини-футбол, набивание мяча. | Беседа на тему " В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?", "Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?" Развитие общей выносливости. Провести забег на 500 м, с 3 ускорениями по 25 м. в промежутке дистанции. ОРУ на гибкость. Повторить акробатическое соединение. Забивание футбольного мяча в ворота с 10 м низом и верхом по 10 раз. | СЗУН |  |  |
| 8 | 15/16 | 2 | | | 1.Зарождение современного Олимпийского движения.  2.Акробатическая композиция. | Продолжаем беседу на тему " "Зарождение современного Олимпийского движения". Дать задание на дом по этой теме. Кроссовая подготовка на 1 км. Самостоятельная разминка. Повторить акробатическое соединение из ранее разученных упражнений. Добиться четкого  выполнения упражнений. Провести оценивание в баллах. Спортивная игра в баскетбол. | КЗ       ИНМ СЗУН |  |  |
| 9 | 17/18 | 2 | | | 1.Акробатическое соединение из программы Всероссийской олимпиады школьников по физической культуры.  2.Спортивная игра в баскетбол | Провести тест, на ранее пройденные темы. Проверить и сделать работу над ошибками. Провести кроссовую подготовку на 1500 м. ОРУ на гибкость. Разучить акробатическое соединение из программы Всероссийской олимпиады школьников по физической культуры. Спортивная игра в баскетбол. | КЗ       СЗУН    ИНМ |  |  |
| 10 | 19/20 | 2 | | | 1.От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости.  2.Штрафной бросок. | Провести беседу на тему "От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости", "Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения)". Кроссовая подготовка 1500 м. Закрепить технику упражнений акробатического соединения. Разучить технику забивания штрафного броска с помощью демонстрации презентации. Спортивная игра в баскетбол. | СЗУН ИНМ |  |  |
| 11 | 21/20 | 2 | | | 1.Функциональные возможности организма.  2.Ведение и бросок баскетбольного мяча. | Провести беду на тему "В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?", "Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере)." Кроссовая подготовка 1500 м. ОРУ. Совершенствовать технику выполнения упражнений акробатического соединения. Техника ведения баскетбольного мяча и забивания со штрафной линии. | СЗУН |  |  |
| 12 | 23/24 | 2 | | | 1.Решение тестовых заданий.  2.Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания | Провести тест. Проверить и сделать работу над ошибками. Кросс на 500 м с 3 ускорениями по 30 м. ОРУ. Акробатическое соединение. Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской  олимпиады школьников  предмета "Физическая культура" по мини-футболу. Провести спортивную игру в баскетбол. | КЗ        СЗУН ИНМ |  |  |
| 13 | 25/26 | 2 | | | 1.Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.  2.Закрепить комплекс упражнений конкурсного испытания по мини-футболу | Беседа на тему: "Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения", "Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию?" Кросс на 500 м с 3 ускорениями по 30 м. ОРУ. Акробатическое соединение. Закрепить комплекс упражнений конкурсного испытания по мини-футболу. Провести спортивную игру в баскетбол. | СЗУН |  |  |
| 14 | 27/28 | 2 | | 1.Решение тестовых заданий.  2.Совершенствовать комплекс упражнений конкурсного испытания по мини-футболу. | | Провести тест. Проверить и сделать работу над ошибками. Кросс на 500 м с 3 ускорениями по 30 м. ОРУ. Акробатическое соединение. Совершенствовать комплекс упражнений конкурсного испытания по мини-футболу. Провести спортивную игру в баскетбол. | КЗ        СЗУН |  |  |
| 15 | 29/30 | 2 | | 1.Зачёт по приёму теоретического испытания по акробатической композиции.  2.Кроссовая подготовка 1500 м. | | Провести мини - олимпиаду по теоретическому испытанию и акробатическому соединению. Оценку испытаний и быллы выставляются самими учащимися. Кроссовая подготовка 1500 м. Подвижная игра "Пионербол" | КЗ       СЗУН |  |  |
| 16 | 31/32 | 2 | | 1.Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире.  2.Кроссовая подготовка 1500 м. | | Анализ о проделанной работы. Сделать вывод. Выслушать рекомендации детей. Провести беседу "Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире" Задать задание на дом по этой теме. Кроссовая подготовка 1500 м. ОРУ Акробатическое соединение. Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской  олимпиады школьников  предмета "Физическая культура" по баскетболу. Провести спортивную игру в мини-футбол. | ИНМ СЗУН |  |  |
| 17 | 33/34 | 2 | | 1.Физические качества. Тренировка физических качеств.  2.Совершенствовать технику упражнений акробатического соединения. | | Беседа на тему "Физические качества. Тренировка физических качеств" Мини - тест. Кроссовая подготовка 1500 м. Закрепить комплекс упражнений по баскетболу. Совершенствовать технику упражнений акробатического соединения. Провести спортивную игру в мини-футбол. | ИНМ  СЗУН |  |  |
| 18 | 35/36 | 2 | | 1.Основные источники энергии для организма.  2.Комплекс испытаний по баскетболу, разучить. | | Беседа на тему "Основные источники энергии для организма", "Рациональное питание"  Мини - тест. Кроссовая подготовка 1500 м. Совершенствовать комплекс упражнений по баскетболу. Совершенствовать технику упражнений акробатического соединения. Провести спортивную игру в мини-футбол. | ИНМ   СЗУН |  |  |
| 19 | 37/38 | 2 | | Мини зачёт по пройденному материалу. | | Провести соревнование по мини-олимпиаде по следующим испытаниям:  1.Тест из 30 вопросов на 20 мин. 2. Акробатическое соединение. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу и мини-футболу. | СЗУН |  |  |
| 20 | 39/40 | 2 | | 1.Анализ над ошибками.  2. Акробатическое соединение - совершенствование техники выполнения упражнений. | | Подведение итогов мини-олимпиады. Сделать работу над ошибками. Кроссовая подготовка на 2000 м. Акробатическое соединение - совершенствование техники выполнения упражнений. Провести спортивную игру по мини-футболу | СЗУН |  |  |
| 21 | 41/42 | 2 | | 1.Зачёт по теоритической подготовке обучающихся.  2. Кроссовая подготовка на 2000 м. | | Провести тест из 30 вопросов. Проверить, сделать работу над ошибками. Дать задание на дом повторить историю олимпийских игр. Кроссовая подготовка на 2000 м. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Спортивная игра в баскетбол. | СЗУН |  |  |
| 22 | 43/44 | 2 | | 1.Тестирование на знание теоритической подготовки.  2. Комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу и мини-футболу. | | Провести тест. Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу и мини-футболу. | СЗУН |  |  |
| 23 | 45/46 | 2 | | Мини олимпиада (1 часть) | | Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Акробатическое соединение. 2. Шестиминутный бег. 3. Тест.  Подвижные игры. | СЗУН |  |  |
| 24 | 47/48 | 2 | | Мини олимпиада (2 часть) | | Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Тест 2. Акробатическое соединение. 3. Баскетбол. Подвижные игры. | СЗУН |  |  |
| 25 | 49/50 | 2 | | Мини олимпиада (3 часть) | | Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Тест 2. Акробатическое соединение. 3. Футбол. Подвижные игры. | СЗУН |  |  |
| 26 | 51/52 | 2 | | 1.Кроссовая подготовка 2000 м.  2.Акробатическое соединение | | Дать задание по решению тестового задания. Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по баскетболу и мини-футболу. | СЗУН |  |  |
| 27 | 53/54 | 2 | | 1.Решение тестовых заданий.  2. Комплекс упражнений по баскетболу и мини-футболу. | | Дать задание по решению тестового задания. Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по баскетболу и мини-футболу. | СЗУН |  |  |
| 28 | 55/56 | 2 | | 1.Решение тестовых заданий.  2. Комплекс упражнений по баскетболу. | | Дать задание по решению тестового задания. Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по баскетболу и мини-футболу. | СЗУН |  |  |
| 29 | 57/58 | 2 | | 1.Акробатическая композиция.  2.Учебная игра в баскетбол. | | Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по баскетболу и мини-футболу. | СЗУН |  |  |
| 30 | 59/60 | 2 | 1.Решение тестовых задач.  2. Мини футбол, учебная игра. | | | Провести тест. Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по мини-футболу. |  |  |  |
| 31 | 61/62 | 2 | 1.Решение тестовых задач.  2. Баскетбол, учебная игра. | | | Провести тест. ОРУ на гибкость. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу. | СЗУН |  |  |
| 32 | 63/64 | 2 | 1.Решение тестовых задач.  2. Гимнастика, учебная игра в мини-баскетбол. | | | Провести тест. Кроссовая подготовка 1000 м. ОРУ на гибкость. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по гимнастике.. | СЗУН |  |  |
| 33 | 65/66 | 2 | 1.Решение тестовых задач.  2. Бег 1000 м. | | | Провести тест. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по лёгкой атлетике. | СЗУН |  |  |
| 34 | 67/68 | 2 | 1.Решение тестовых заданий.  2. Комплекс упражнений по баскетболу. | | | Дать задание по решению тестового задания. Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по баскетболу и мини-футболу. |  |  |  |
| 35 | 69/70 | 2 | 1.Решение тестовых задач.  2. Подведение итогов работы. | | | Подвижные, спортивные игры |  |  |  |