

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования администрации муниципального образования
"Пермский муниципальный округ"

МАОУ "Кондратовская средняя школа "

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

СТЦ

Епанова А.В.

Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Боев А.С.

Приказ №1
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. Директор школы


Каменских Е.Е.

Протокол
педагогического совета
№1
от «28» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
(физкультурно – оздоровительное направление)
«Юные Олимпионики»

Программу разработала
учитель физической культуры
первой категории
Епанова Анастасия Викторовна

Кондратово2024

Пояснительная записка

В 1999-2000 учебном году Министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. Приказом Министра образования был утвержден состав оргкомитета олимпиады и состав соответствующих предметных комиссий. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней школы — юношей и девушек (раздельно). Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера. Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части учебной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры. Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней школы по образовательной области предмета «Физическая культура». Согласно Положению о Всероссийской предметной олимпиаде школьников, выделяются следующие этапы олимпиады: **Школьный** — организуется общеобразовательными учреждениями в октябре. Участие в нём могут принимать желающие учащиеся 5—11 классов школ, имеющие высокий уровень физической подготовленности и соответствующую теоретическую базу. **Муниципальный** — организуется органами местного самоуправления или местными органами управления образованием в ноябре-декабре. В данном этапе принимают участие победители и призёры школьного этапа олимпиады. Муниципальный этап предусмотрен для учащихся 7-11 классов. **Региональный** — организуется совместно государственными органами управления образованием субъектов Российской Федерации в январе-феврале. Участниками данного этапа становятся победители и призёры муниципального уровня, в региональном и заключительном этапах могут участвовать школьники 9-11 классов. **Заключительный** — Участники на заключительный этап выбираются исключительно из победителей регионального этапа. Хорошие результаты на заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников дают льготы при поступлении без экзаменов в профильные вузы.

В программу олимпиады включены две группы заданий, выбранных из содержания практического и теоретико-методического разделов учебной программы по физической культуре. Практические задания заключаются в выполнении упражнений из разделов: гимнастика, спортивные игры и легкая атлетика. Проверка подготовленности участников олимпиады по каждому

разделу осуществляется в соответствии с разработанными правилами и регламентом конкурсных испытаний.

Олимпиада представляет собой нечто большее, чем отбор абитуриентов. Она сегодня имеет все признаки общественного движения, нацеленного на формирование высокой культуры тела, духа и разума современного человека.

Постепенно олимпиада по физической культуре должна приобрести массовый характер, пробудить в школьниках желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями и стремиться к здоровому образу жизни.

С каждым годом количество участников Всероссийских олимпиад школьников растет, что свидетельствует о повышении ее популярности, а основы подготовки учащиеся получают в школе благодаря своим учителям. Олимпиада - это наиболее эффективное средство развития, выявления способностей и интересов учащихся.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, а также в соответствии с рекомендациями программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов».

Программа подготовки школьников к ВОШ включает обязательный школьный учебный курс по предмету Физическая культура, а также дополнительные задания, с повышенной степенью сложности.

Цель программы - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Развитие способностей одаренных детей в области физической культуры.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных достижениях учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются в достижении личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться, саморазвиваться;
- формирование ценности ЗОЖ;
- овладение знаниями в области ФК;
- умение планировать режим дня;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение;
- формирование культуры движений;
- овладение умением осуществлять поиск необходимой информации;
- овладение умением оценивать ситуацию;
- владеть способами спортивной деятельности.

Метапредметные результаты

- умение определять цели своего обучения, ставить и формулировать задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, выбирать наиболее эффективные способы решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое умозаключение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета по подготовке к Олимпиаде. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях

творчески их применять при решении практических задач, связанных с повышенными требованиями к выполнению заданий по предмету.

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; 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 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.

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, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых

двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного материала

Программный материал представлен следующими разделами:

- история физической культуры;
- физическая культура и спорт (понятия);
- физическая культура человека;
- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- спортивно-оздоровительная деятельность;
- гимнастика с основами акробатики;
- легкая атлетика;
- спортивные игры;
- упражнения общеразвивающей направленности.

Подготовка к олимпиаде предполагает: индивидуальную работу с учащимися по совершенствованию физических качеств и технической подготовки по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, прикладной физкультуре индивидуальную работу с учащимися по теоретической части олимпиады – тестирование знаний в области теории физической культуры и спорта в открытой и закрытой формах; самостоятельную работу учащихся по решению тестов в области теории физической культуры и спорта (домашние задания).

Формы контроля и методы оценки учащихся:

Контроль готовности учащихся к участию в олимпиаде в области физической культуры и спорта проводится согласно положению и рекомендациям о проведении школьного и муниципального этапов олимпиады: практическая часть – техничное выполнение упражнений и достижение высоких показателей двигательной подготовленности, теоретическая часть – выполнений теста с результатом не менее 50% от максимального.

Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тестовые вопросы, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Практические испытания проводятся в соответствии с заданиями школьной программы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, прикладная физическая культура.

Содержание программы

Программа состоит из теоретической и практической частей.

Тема 1.	Теоретическая часть: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание. Практическая часть: Нет.
Тема 2.	Теоретическая часть: Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей. Формы организации занятий. Практическая часть: Развитие быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег «ёлочкой».
Тема 3.	Теоретическая часть: Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина, плоскостопие. Способы оценки осанки. Практическая часть: Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.
Тема 4.	Теоретическая часть: Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. Лёгкая атлетика – техника безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике и соревнований, виды, классификация, правила соревнований, лучшие спортсмены, достижения, сензитивные периоды развития физических качеств, средства тренировки в лёгкой атлетике и способы оценки развития двигательных способностей. Практическая часть: Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.

Тема 5.	<p>Теоретическая часть: Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола.</p> <p>Практическая часть: Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны.</p>
Тема 6.	<p>Теоретическая часть: Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.</p> <p>Практическая часть: Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага.</p>
Тема 7.	<p>Теоретическая часть: Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры.</p> <p>Практическая часть: Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.</p>
Тема 8.	<p>Теоретическая часть: Гимнастика – техника безопасности во время проведения занятий по гимнастике и соревнований, разминка, сензитивные периоды развития гибкости, способы развития подвижности в суставах, стретчинг, техника выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Практическая часть: Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.</p>
Тема 9.	<p>Теоретическая часть: Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Лыжная подготовка – техника безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке, лыжные ходы, подъёмы и спуски, повороты и торможения, способы подбора лыж и палок.</p>

	<p>Практическая часть: Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.</p>
Тема 10.	<p>Теоретическая часть: Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).</p> <p>Практическая часть: Техника выполнения акробатических упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.</p>
Тема 11.	<p>Теоретическая часть: Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки, форм занятий и средств по самосовершенствованию и методов оценки своих физических кондиций.</p> <p>Практическая часть: Техника выполнения акробатических упражнений – совершенствование акробатической комбинации.</p>

Календарно-тематический план

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части	2		

	олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание.			2
	Развитие быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег 30 м.		2	2
	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей. Формы организации занятий.	2		2
	Развитие быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег 60 м.		2	2
	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей. Формы организации занятий. Тестирование знаний.	2		2
	Кроссовая подготовка, равномерный бег. Развитие скоростной выносливости – бег 400 м , 800 м. Специальные беговые упражнения.		2	2
	Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина,	2		2

	плоскостопие. Способы оценки осанки.			
	Кроссовая подготовка, равномерный бег. Развитие скоростной выносливости – бег 400 м , 800 м. Специальные беговые упражнения.		2	2
	Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина, плоскостопие. Способы оценки осанки.	2		2
	Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.		2	2
	Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. Лёгкая атлетика – техника безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике и соревнований, виды, классификация, правила соревнований, лучшие спортсмены, достижения, сензитивные периоды развития физических качеств, средства тренировки в лёгкой	2		2

	атлетике и способы оценки развития двигательных способностей.			
	Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.		2	2
	Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. Лёгкая атлетика – техника безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике и соревнований, виды, классификация, правила соревнований, лучшие спортсмены, достижения, сензитивные периоды развития физических качеств, средства тренировки в лёгкой атлетике и способы оценки развития двигательных способностей.	2		2
	Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.		2	2
	Гимнастика – техника безопасности во время проведения занятий по гимнастике и соревнований, разминка, сензитивные периоды	2		2

	развития гибкости, способы развития подвижности в суставах, стретчинг, техника выполнения гимнастических упражнений.			
	Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, стретчинг, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.		2	2
	Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).	2		2
	Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание			2

	акробатической комбинации и её совершенствование.			
	Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).	2		2
	Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.		2	2
	Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и	2		2

	символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).			
	Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.		2	2
	Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).	2		2
	Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника	2		2

	безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола.			
	Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны, передача мяча снизу, прием сверху. Учебная игра.			2
	Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола.	2		2
	Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны, передача мяча снизу, прием сверху. Учебная игра.			2
	Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола.	2		2
	Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны, передача мяча снизу, прием сверху. Учебная игра.		2	2

	Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола.	2		2
	Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны, передача мяча снизу, прием сверху. Учебная игра.		2	2
	Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.	2		2
	Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага.		2	2
	Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.	2		2
	Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага.		2	2

	Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.	2		2
	Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага.		2	2
	Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.	2		2
	Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.		2	2
	Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры	2		2
	Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.		2	2
	Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные	2		2

	футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры			
	Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.		2	2
	Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры	2		2
	Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.		2	2
	Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры	2		2
	Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.		2	2
	Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Лыжная подготовка – техника безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке, лыжные ходы, подъёмы и спуски,	2		2

	повороты и торможения, способы подбора лыж и палок.			
	Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.		2	2
	Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Лыжная подготовка – техника безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке, лыжные ходы, подъёмы и спуски, повороты и торможения, способы подбора лыж и палок.	2		2
	Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.		2	2
	Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Лыжная подготовка – техника безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке, лыжные ходы, подъёмы и спуски, повороты и торможения, способы подбора лыж и палок.	2		2
	Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений		2	2

	со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.			
	Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Лыжная подготовка – техника безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке, лыжные ходы, подъёмы и спуски, повороты и торможения, способы подбора лыж и палок.	2		2
	Техника выполнения акробатических упражнений –интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.		2	2
	Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).	2		2

	Техника выполнения акробатических упражнений –интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.		2	2
	Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).	2		2
	Техника выполнения акробатических упражнений –интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.		2	2
	Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности,	2		2

	<p>родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).</p>			
	<p>Техника выполнения акробатических упражнений –интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.</p>		2	2
	<p>Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).</p>	2		2
	<p>Техника выполнения акробатических упражнений – совершенствование акробатической комбинации.</p>		2	2

	Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки, форм занятий и средств по самосовершенствованию и методов оценки своих физических кондиций.	2		2
	Техника выполнения акробатических упражнений – совершенствование акробатической комбинации.		2	2
	Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки, форм занятий и средств по самосовершенствованию и методов оценки своих физических кондиций.	2		2
	резерв		2	2
	резерв	2		2
ВСЕГО 136				

Список используемой литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях , А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2016г.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
4. ФГОС основного общего образования
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
9. Теория и методика физической культуры. Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999.
10. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003
11. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004
12. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009
13. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002
14. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011

