

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОДАРЁННОСТИ»

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании научно-методического совета
ГБУ ДО КК «Центр развития одаренности»

Протокол № 19 от августа 201 9 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБУ ДО КК «Центр
развития одаренности»

А. Н. Бойко А. Н. Бойко
19 от августа 201 9 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Программа очного обучения по физической культуре для подготовки
школьников к олимпиадам»**

Уровень программы: углубленный

Срок реализации: 1 год, 52 часа

Рассчитана на детей: от 14 до 18 лет

Составитель программы:

Прокопчук Юрий Андреевич – к.п.н.
доцент, заведующий кафедрой теории,
истории и методики физической культуры
ФГБОУ ВО КГУФКСТ.

Жигайлова Лариса Валентиновна - к.п.н.
доцент, доцент кафедры теории и методики
гимнастики ФГБОУ ВО КГУФКСТ

г. Краснодар
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая программа дополнительного образования составлена на основе школьной программы «Физическая культура» с учетом реальных особенностей ее практического применения. Так, содержанием уроков физической культуры является теоретические знания и активная двигательная деятельность занимающихся.

Направленность программы. Предмет «Физическая культура».

Актуальность. Предмет «Физическая культура» играет важнейшую роль в формировании физической культуры личности школьника, воспитании потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Формирование на основе глубоких, прочных знаний устойчивого интереса учеников к своему здоровью, способам его сохранения и развитие этого интереса должно стать приоритетной задачей современного школьного образования.

Педагогическая целесообразность:

- понимание роли физической культуры в развитии человека;
- получение знаний об основах физической культуры и здорового образа жизни; владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

Целью программы дополнительного образования является подготовка одаренных детей к участию в олимпиадах школьников по предмету «Физическая культура».

Задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- овладение теоретическими знаниями по предмету «Физическая культура» углубленного уровня;
- разносторонняя физическая подготовленность школьников и подготовка их к успешному выполнению практических заданий.

Данная программа соответствует требованиям к уровню знаний и умений обучающихся соответствующих классов и выпускников основной и средней (полной) школы по образовательному предмету «Физическая культура» углубленного уровня.

Программа рассчитана на учащихся 9–11 классов.

Срок реализации программы составляет 1 год. Данная программа рассчитана на 52 часа. Занятия проводятся в двух формах: лекции и практические занятия.

Форма реализации дополнительной общеобразовательной программы – интенсив. Организационными формами реализации интенсива являются временные объединения по подготовке школьников к участию во всероссийской олимпиаде школьников.

Форма проведения занятий по предмету «Физическая культура» - очно - заочная. Занятия проводятся еженедельно согласно календарному учебному графику с выполнением теоретических, практических заданий и самостоятельной работы.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. В результате освоения предмета «Физическая культура» школьник должен осуществлять универсальные учебные действия:

- понимать роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек репродуктивной функции человека;

- иметь представление о положительном влиянии занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, о формах организации занятий, о способах контроля и оценки их эффективности;

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах;

- применять упражнения для совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий с физкультурно-спортивной деятельностью;

- демонстрировать здоровый образ жизни.

Текущий контроль осуществляется в форме проверки знаний путем тестирования и в форме проверки уровня двигательной и физической подготовленности путем выполнения контрольных упражнений и нормативов.

Итоговый контроль осуществляется в форме проверки знаний путем написания контрольных работ, содержание которых формируется с учетом особенностей структуры модулей, а также в форме проверки уровня двигательной и физической подготовленности путем выполнения контрольных упражнений и нормативов.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Основы знаний (52 часа)

- Тема 1. Физическая культура – вид культуры общества (2 часа)
- 1.1. Общая характеристика культуры.
 - 1.2. Физическая культура, ее сущность и строение.
 - 1.3. Функции физической культуры.
 - 1.4. Направления и формы физической культуры.
- Тема 2. Физическое воспитание как педагогический процесс (4 часа)
- 2.1. Воспитание и его разновидности.
 - 2.2. Физическое воспитание, его стороны и формы.
 - 2.3. Цель и задачи физического воспитания.
- Тема 3. Средства физического воспитания (4 часа)
- 3.1. Общая характеристика средств физического воспитания.
- 3.2. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания.
- Тема 4. Методы физического воспитания (4 часа)
- 4.1. Общая характеристика методов.
 - 4.2. Структурная основа методов упражнения.
 - 4.3. Методы строго регламентированного упражнения:
 - по развитию физических качеств;
 - по обучению двигательным действиям.
- Тема 5. Закономерности и принципы физического воспитания (2 часа)
- 5.1. Общие (системообразующие) принципы физического воспитания.
 - 5.2. Дидактические принципы в практике физического воспитания.
 - 5.3. Специфические принципы физического воспитания.
- Тема 6. Двигательные умения и навыки (4 часа)
- 6.1. Предпосылки и физиологическая основа процесса обучения.
 - 6.2. Характеристика двигательного умения.
 - 6.3. Характеристика двигательного навыка.
- 8.4. Средства и методы формирования двигательного навыка 2-го порядка.
- Тема 7. Воспитание физических качеств (6 часов)
- 7.1. Физические качества как функциональные свойства организма.
 - 7.2. Закономерности воспитания физических качеств.
 - 7.3. Сила и методика ее воспитания.
 - 7.4. Быстрота и методика ее воспитания.
 - 7.5. Ловкость как физическое качество. Средства и методы ее развития.
 - 7.6. Выносливость, средства и методы ее развития.
 - 7.7. Гибкость как морфо-функциональное свойство организма.
- в баскетболе. Практические рекомендации по контрольным упражнениям.

Модуль 2. Способы двигательной деятельности (гимнастика) (36 часов)

Тема 1. Акробатика (юноши и девушки)

- 1.1. Элементы малой акробатики – группировка (лежа, сидя, стоя); перекаты вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись); кувырки вперед и назад из разных исходных положений; длинный кувырок вперед. (4 часа).
- 1.2. **Разновидности поворотов** – на двух ногах с разными положениями рук; на одной ноге – одноименные и разноименные с разными положениями рук и ног. Разновидности равновесий – согнув ногу, высокое равновесие, равновесие «ласточка», фронтальное равновесие с захватом. (4 часа).
- 1.3. **Разновидности « мостов»** - из положения лежа, из положения стоя наклоном назад из стойки ноги врозь (с помощью и самостоятельно), «мост» с поворотом на 180° в упор присев и из упора присев, с опорой на одну руку или ногу, с одноименной и разноименной опорой. Разновидности стоек – на лопатках с опорой под спину, руки на полу и без поддержки с разными положениями ног, на голове и руках, на предплечьях, на руках (с помощью и самостоятельно). Стойки выполняются махом одной толчком другой, толчком двумя, силой ноги врозь и вместе. (4 часа).
- 1.4. **Разновидности « мостов»** - из положения лежа, из положения стоя наклоном назад из стойки ноги врозь (с помощью и самостоятельно), «мост» с поворотом на 180° в упор присев и из упора присев, с опорой на одну руку или ногу, с одноименной и разноименной опорой. Разновидности стоек – на лопатках с опорой под спину, руки на полу и без поддержки с разными положениями ног, на голове и руках, на предплечьях, на руках (с помощью и самостоятельно). Стойки выполняются махом одной толчком другой, толчком двумя, силой ноги врозь и вместе.(4 часа)
- 1.5. **Разновидности переворотов** – перевороты «колесом», «колесо» с опорой на одну руку, «колесо» прыжком, два и более переворотов выполненных подряд.
- 1.6. **Разновидности прыжков и подскоков** – с продвижением вперед, назад и в сторону. На одной и двух ногах, с поворотами на 180° и 360° . Прыжки махом одной ноги, круговым махом ноги, разножки, перекидные прыжки. (4 часа).
- 1.7. **Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений (юноши и девушки) (6 часов).**

Выполнение упражнений по записи.

Структурные группы:

- равновесия;
- мосты, стойки;
- кувырки (вперед, назад);
- перевороты колесом;
- перекидки, перевороты;
- прыжки с поворотами на 180° , 360° , 540° и более

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел/модуль 1				
1.1.	Физическая культура общества	2	2		Опрос, тестирование
1.2.	Физическое воспитание	4	4		Опрос, тестирование
1.3.	Средства физического воспитания	4	4		Опрос, тестирование
1.4.	Методы физического воспитания	4	4		Опрос, тестирование
1.5.	Закономерности и принципы физического воспитания	2	2		Опрос, тестирование
1.6.	Двигательные умения и навыки	4	4		Опрос, тестирование
1.7.	Воспитание физических качеств	6	6		Опрос, тестирование
2.	Раздел/модуль 2				
2.1.	Тема 1. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений (юноши и девушки) Элементы малой акробатики – группировка (лежа, сидя, стоя); перекаты вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись); кувырки вперед и назад из разных исходных положений; длинный кувырок вперед.	4		4	Выполнение отдельных элементов, учебных комбинаций из изученных элементов
2.2.	Тема 1. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений (юноши и девушки) Разновидности поворотов – на двух ногах с разными положениями рук; на одной ноге – одноименные и разноименные с разными положениями рук и ног. Разновидности равновесий – согнув ногу, высокое равновесие, равновесие «ласточка», фронтальное равновесие с захватом.	4		4	Выполнение отдельных элементов, учебных комбинаций из изученных элементов
2.3	Тема 1. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений (юноши и девушки) Разновидности « мостов» - из положения лежа, из положения стоя наклоном назад из стойки ноги врозь (с помощью и самостоятельно), «мост» с поворотом на 180° в упор присев и из упора присев, с опорой на одну руку или ногу, с одноименной и разноименной опорой. Разновидности стоек – на лопатках с опорой под спину, руки на полу и без поддержки с разными положениями ног, на голове и руках, на предплечьях, на руках (с	4		4	Выполнение отдельных элементов, учебных комбинаций из изученных элементов

	помощью и самостоятельно). Стойки выполняются махом одной толчком другой, толчком двумя, силой ноги врозь и вместе.				
2.4	Тема 1. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений (юноши и девушки) Разновидности переворотов – перевороты «колесом», «колесо» с опорой на одну руку, «колесо» прыжком, два и более переворотов выполненных подряд.	4		4	Выполнение отдельных элементов, учебных комбинаций из изученных элементов
2.5	Тема 1. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений (юноши и девушки) Разновидности прыжков и подскоков – с продвижением вперед, назад и в сторону. На одной и двух ногах, с поворотами на 180° и 360°. Прыжки махом одной ноги, круговым махом ноги, разножки, перекидные прыжки.	4		4	Выполнение отдельных элементов, учебных комбинаций из изученных элементов
2.6	Тема 1. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений (юноши и девушки) Выполнение упражнений по записи. Структурные группы: - равновесия; - мосты, стойки; - кувырки (вперед, назад); - перевороты колесом; - перекидки, перевороты; - прыжки с поворотами на 180°, 360°, 540° и более.	6		6	Выполнение отдельных элементов, учебных комбинаций из изученных элементов на оценку
ИТОГО		52	26	26	

Календарный учебный график (вариант 1)

Год обучения: с 1 октября 2017 г. по 24 декабря 2017 г.																
Год обучения		октябрь					ноябрь				декабрь				Всего учебных недель	Всего часов по
Дата проведения занятий		1.10.2017	8.10.2017	15.10.2017	22.10.2017	29.10.2017	5.11.2017	12.11.2017	19.11.2017	26.11.2017	3.12.2017	10.12.2017	17.12.2017	24.12.2017		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	13	52
Ознакомительный уровень программы (кол-во часов)	1 группа															
Базовый уровень программы (кол-во часов)	1 группа															
Углубленный уровень программы (кол-во часов)	1 группа															
Промежуточная (П) Итоговая (И) аттестация																
Каникулярный период																
Занятия, не предусмотренные расписанием																
Год обучения: с 1 октября 2017 г. по 24 декабря 2017 г.																

Календарный учебный график (вариант 2)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1.10.17	Тема 1. Физическая культура общества. Общая характеристика культуры. Физическая культура, ее сущность и строение, отличительные признаки. Функции физической культуры. Направления и формы физической культуры.	2	11 ⁰⁰ -12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.319	Опрос, тестирование
		2. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений Разучивание элементов малой акробатики – группировка (лежа, сидя, стоя); перекаты вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись); кувырки вперед и назад из разных исходных положений; длинный кувырок вперед.	2	12 ⁴⁰ -14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001 КГУФК СТ	Выполнение упражнений
2.	8.10.17	Тема 2. Физическое воспитание. Воспитание и его разновидности. Физическое воспитание как педагогический процесс, его стороны и формы.	2	11 ⁰⁰ -12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.319	Опрос, тестирование
		2. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений Совершенствование элементов малой акробатики – группировка (лежа, сидя, стоя); перекаты вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись); кувырки вперед и назад из разных исходных положений; длинный кувырок вперед.	2	12 ⁴⁰ -14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001 КГУФК СТ	Выполнение упражнений, комбинаций
3.	15.10.17	Тема 2. Физическое воспитание. Цель и задачи физического воспитания. Системообразующие принципы физического воспитания.	2	11 ⁰⁰ -12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.319	опрос

		2. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений Разучивание разновидностей поворотов – на двух ногах с разными положениями рук; на одной ноге – одноименные и разноименные с разными положениями рук и ног. Разновидности равновесий – согнув ногу, высокое равновесие, равновесие «ласточка», фронтальное равновесие с захватом.	2	12 ⁴⁰⁻ 14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001 КГУФК СТ	Выполнение упражнений
4.	22.10.16	Тема 3. Средства физического воспитания. Общая характеристика средств физического воспитания. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания	2	11 ⁰⁰⁻ 12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.31 9	Опрос, тестирование
		2. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений Совершенствование выполнения разновидностей поворотов – на двух ногах с разными положениями рук; на одной ноге – одноименные и разноименные с разными положениями рук и ног. Разновидности равновесий – согнув ногу, высокое равновесие, равновесие «ласточка», фронтальное равновесие с захватом.	2	12 ⁴⁰⁻ 14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001 КГУФК СТ	Выполнение упражнений, комбинаций на оценку
5.	29.10.17.	Тема 3. Средства физического воспитания. Техника физических упражнений. Технические характеристики движений. Классификация физических упражнений. Вспомогательные средства физического воспитания.	2	11 ⁰⁰⁻ 12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.31 9	Опрос, тестирование
		2. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений Разучивание разновидностей «мостов» - из положения лежа, из положения стоя	2	12 ⁴⁰⁻ 14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001 КГУФК СТ	Выполнение упражнений, комбинаций

		наклоном назад из стойки ноги врозь (с помощью и самостоятельно), «мост» с поворотом на 180° в упор присев и из упора присев, с опорой на одну руку или ногу, с одноименной и разноименной опорой.					
6.	5.11.17	Тема 4. Методы физического воспитания. Общая характеристика методов. Структурная основа методов упражнения. Методы строго регламентированного упражнения: - по развитию физических качеств; - по обучению двигательным действиям.	2	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.31 9	Опрос, тестирование
		2. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений Разучивание разновидностей стоек – на лопатках с опорой под спину, руки на полу и без поддержки с разными положениями ног, на голове и руках, на предплечьях, на руках (с помощью и самостоятельно). Стойки выполняются махом одной толчком другой, толчком двумя, силой ноги врозь и вместе.	2	12 ⁴⁰ - 14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001 КГУФК СТ	Выполнение упражнений, примерных соревновательных комбинаций
7.	12.11.17.	Тема 4. Методы физического воспитания. Игровой и соревновательный методы. Общепедагогические методы в физическом воспитании.	2	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.31 9	Опрос, тестирование
		2. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений Разучивание разновидностей переворотов – перевороты «колесом», «колесо» с опорой на одну руку, «колесо» прыжком, два и более переворотов выполненных подряд.	2	12 ⁴⁰ - 14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001 КГУФК СТ	Выполнение упражнений
8.	19.11.17	Тема 5. Закономерности и принципы физического	2	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.31 9	Опрос, тестирование

		воспитания. Общие (системообразующие) принципы физического воспитания. Дидактические принципы в практике физического воспитания. Специфические принципы физического воспитания.			кое		
		2. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений Совершенствование выполнения разновидностей переворотов – перевороты «колесом», «колесо» с опорой на одну руку, «колесо» прыжком, два и более переворотов выполненных подряд.	2	12 ⁴⁰⁻ 14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001 КГУФК СТ	Выполнение упражнений, комбинаций на оценку
9.	26.11.17.	Тема 6. Двигательные умения и навыки. Предпосылки и физиологическая основа процесса обучения.	2	11 ⁰⁰⁻ 12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.31 9	Опрос, тестирование
		2. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений Разучивание разновидностей прыжков и подскоков – с продвижением вперед, назад и в сторону. На одной и двух ногах, с поворотами на 180° и 360°. Прыжки махом одной ноги, круговым махом ноги, разножки, перекидные прыжки.	2	12 ⁴⁰⁻ 14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001 КГУФК СТ	Выполнение упражнений
10	3.12.17.	Тема 6. Двигательные умения и навыки. Характеристика двигательного умения. Характеристика двигательного навыка. Этапы процесса обучения двигательному действию.	2	11 ⁰⁰⁻ 12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.31 9	Опрос, тестирование
		2. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений Правила записи и составления комбинаций по акробатике Совершенствование выполнения прыжков и подскоков – с продвижением	2	12 ⁴⁰⁻ 14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001 КГУФК СТ	Выполнение упражнений, комбинаций на оценку

		вперед, назад и в сторону. На одной и двух ногах, с поворотами на 180° и 360°. Прыжки махом одной ноги, круговым махом ноги, разножки, перекидные прыжки с кувырками вперед и назад, в учебных комбинациях					
11	10.12.17.	Тема 7. Воспитание физических качеств. Физические качества как функциональные свойства организма. Закономерности воспитания физических качеств.	2	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.31 9	Опрос, тестирование
		2. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений Юноши И.П. – полуприсед, полунаклон вперед, руки назад-книзу, («старт пловца») 1. Кувырок вперед прыжком, прыжок вверх с поворотом на 360° в упор присев, кувырок вперед в группировке 2. Шагом вперед равновесие «ласточка» 3. Стойка на руках махом одной и толчком другой, обозначить, и кувырок вперед согнувшись, руки вверх 4. Шагом правой стойка ноги врозь и наклон вперед прогнувшись руки в стороны, обозначить, силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках (держать 3с) 5. Выпрямляя руки, опуститься в упор лёжа, толчком двумя упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180° 6. Прыжок на одну «вальсет» – переворот в сторону (колесо) и переворот с поворотом на 90° «рондат», прыжок вверх прогнувшись. Девушки И.П. - О.С. 1. Руки вверх, мах левой назад, наклон вперед руки	2	12 ⁴⁰ - 14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001 КГУФК СТ	Выполнение упражнений на оценку

		<p>вперед</p> <p>2. Выпрямляясь, приставляя левую, мах правой вперед руки в стороны</p> <p>3. Шаг галопа с правой, шаг левой, прыжок шагом с правой, левая рука вперед, шаг вперед прыжок со сменой положения прямых ног впереди руки в стороны, шаг подбивной прыжок вправо</p> <p>4. Шагом левой одноименный поворот правая вперед на 540°, руки вверх</p> <p>5. «Колесо» вправо в стойку ноги врозь руки в стороны, поворот кругом на правой лева в сторону-книзу</p> <p>6. «Колесо» влево в стойку ноги врозь руки в стороны</p> <p>7. Приставляя левую с поворотом налево, стойка руки вверх, кувырок назад согнувшись через правое плечо в пережат назад в упор лежа</p> <p>8. Мах правой назад, упор лежа на согнутых, приставляя правую упор лежа</p> <p>9. Мах левой назад, упор лежа на согнутых, приставляя левую упор лежа</p> <p>10. Толчком двумя, упор присев, встать прыжок с поворотом на 180° руки в стороны</p> <p>11. Вальсовый шаг с правой волна правой рукой, вальсовый шаг с левой волна левой рукой, шагом правой равновесие «ласточка» приставляя левую О.С.</p>					
12	17.12.17	<p>Тема 7. Воспитание физических качеств. Сила и методика ее воспитания. Быстрота и методика ее воспитания. Ловкость как физическое качество. Средства и методы ее развития.</p>	2	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.31 9	Опрос, тестирование
		<p>2. Техника и методика выполнения основных</p>	2	12 ⁴⁰ - 14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001	Выполнение упражнений

		<p>элементов акробатических упражнений Юноши И.П. – О.С. 1. С вальсета 2 переворота в сторону «колесо» в стойку ноги врозь, руки в стороны 2. Приставляя ногу, поворот на 90° в сторону движения, махом одной и толчком другой стойка на руках, кувырок вперед в присед руки вперед 3. Кувырок назад в группировке в упор присев, толчком двумя упор лежа 4. Силой ноги вместе стойка на голове и руках, кувырок вперед в группировке в упор присев, длинный кувырок в упор присев, выпрямиться в О.С. 5. Прыжок с поворотом на 540° в стойку руки в стороны 6. Равновесие в сторону с захватом, «колесо» в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя ногу О.С.</p> <p>Девушки И.П. – О.С. 1. Дугами вперед руки в стороны и шагом вперед равновесие на правой (левой) «ласточка» (держать 3 сек.) – кувырок вперед в группировке в упор присев 2. Встать и шагом вперед прыжок со сменой положения согнутых ног, руки в стороны 3. Шаг вперед и прыжок со сменой положения прямых ног впереди 4. Шаг вперед и вторым шагом одноименный поворот на 360°, нога вперед голень книзу 5. Шаг вперед и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180° 6. Махом одной, толчком другой два переворота «колесом» (вправо или влево) в стойку ноги врозь руки в стороны</p>		о е	КГУФК СТ	на оценку
--	--	---	--	-----	-------------	-----------

		<p>7. Поворот направо (налево) в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться</p> <p>8. Наклоном назад мост, встать руки вверх</p> <p>9. Махом одной и толчком другой стойка на руках, встать на мост, лечь на спину, руки вверх, сед наклон вперёд, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать 3 сек.)</p> <p>10. Перекат вперёд в группировке в упор присев</p> <p>11. Кувырок вперёд и кувырок вперёд прыжком</p> <p>12. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, О.С.</p>					
13	24.12.17.	<p>Тема 7. Воспитание физических качеств. Выносливость, средства и методы ее развития. Гибкость как морфо-функциональное свойство организма</p>	2	11 ⁰⁰⁻ 12 ³⁰	Теоретическое	Ауд.31 9	Опрос, тестирование
		<p>2. Техника и методика выполнения основных элементов акробатических упражнений</p> <p>Юноши</p> <p>И.п. – основная стойка.</p> <p>1. Шагом правой (левой) вперёд, равновесие «ласточка» на левой (правой), держать 3сек.</p> <p>2. Выпрямиться в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой, два переворота в сторону «колесом» в стойку ноги врозь руки в стороны</p> <p>3. Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить), перекаат назад в упор лёжа прогнувшись</p> <p>4. Сед на пятках с наклоном вперёд и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать 3сек.</p> <p>5. Опускание силой в упор лёжа, поворот направо кругом</p>	2	12 ⁴⁰⁻ 14 ¹⁰	Практическое	Сп. зал 001 КГУФК СТ	Выполнение упражнений на оценку

	<p>в упор лёжа сзади</p> <p>6. Сед, наклон вперёд руки вверх и кувырок назад в упор стоя согнувшись</p> <p>7. Выпрямиться, махом одной и толчком другой через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд в упор присев</p> <p>8. Кувырок вперёд прыжком</p> <p>9. Прыжок вверх ноги врозь руки вверх и кувырок вперёд прыжком в упор присев</p> <p>10. Прыжок вверх с поворотом на 360° руки вверх.</p> <p>И.П.</p> <p>Девушки</p> <p>И.п. – основная стойка.</p> <p>1. Руки вверх, мах левой назад, наклон вперед руки вперед</p> <p>2. Выпрямляясь, приставляя левую, мах правой вперед руки в стороны</p> <p>3. Шаг галопа с правой, шаг левой, прыжок шагом с правой, левая рука вперед, шаг вперед прыжок со сменой положения прямых ног впереди руки в стороны, шаг подбивной прыжок вправо</p> <p>4. Шагом левой одноименный поворот правая вперед на 540°, руки вверх</p> <p>5. «Колесо» вправо в стойку ноги врозь руки в стороны, поворот кругом на правой лева в сторону-книзу</p> <p>6. «Колесо» влево в стойку ноги врозь руки в стороны</p> <p>7. Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча), держать 2 с</p> <p>8. Приставляя левую с поворотом налево, стойка руки вверх, кувырок назад согнувшись через правое плечо в пережат назад в упор лежа</p> <p>9. Мах правой назад, упор лежа на согнутых, приставляя правую упор лежа, мах левой назад, упор лежа на согнутых, приставляя левую упор лежа</p>					
--	--	--	--	--	--	--

		10. Толчком двумя, упор присев, встать прыжок с поворотом на 180° руки вверх 11. Наклоном назад мост, встать руки вверх 12. Кувырок вперёд прыжком, прыжок ноги врозь руки вверх, И.П.					
--	--	--	--	--	--	--	--

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Во время освоения программы по предмету «Физическая культура» применяются следующие группы форм организации обучения: вводное занятие, занятия по углублению знаний, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

В реализации программы используются следующие методы обучения: словесные, наглядные, практические.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для проведения занятий по предмету «Физическая культура» используются:

- стандартный гимнастический зал на 2 комплекта снарядов с необходимым оборудованием (снаряды для женского и мужского гимнастического многоборья);
- вспомогательные снаряды для женского и мужского гимнастического многоборья: акробатическая дорожка, батут, маты, магnezия, гимнастические стенки и скамейки, канат, стоялки, и другой инвентарь для физической подготовки;
- учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (ноутбук с необходимым программным обеспечением, в том числе для записи, компоновки, ускорения и замедления музыкальных произведений, проектор, экран).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутин, И. М. Физическая культура: 9-11 классы : учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М. : ВЛАДОС, 2003.
2. Гурьев, С. В. Физическая культура. 8-9 класс : учебник / С. В. Гурьев, М. Я. Виленский. – М. : Русское слово, 2012.
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 класс : учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2012.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.
5. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 7–9 классы : учебник / Г. И. Погадаев. – М. Дрофа, 2012.
6. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под ред. А. Т. Паршикова. – М. : Просвещение, 2000.
7. Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2013.
8. Физическая культура : рабочие программы. 5-9 класс / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011.
9. Физическая культура. 5-6-7 классы : учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова. – М. : Просвещение, 2011.
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. – М. : СпортАкадемПресс, 2003.
11. Физическая культура: учебник для учащихся 1 - 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003.
12. Физическая культура 10–11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений ; под ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.
13. Физическая культура. 9-11 классы : организация и проведение олимпиад : рекомендации, тесты, задания ; авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2009.
14. Чесноков, Н. Н. Теоретико-методические задания по Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» методическое пособие / Н. Н. Чесноков, Д. А. Володькин. – М. : Физическая культура, 2014. – 138 с.

Периодические издания:

15. Спорт в школе: журнал.
16. Спорт в школе: газета (Издательский дом «Первое сентября»).
17. Физическое воспитание в школе: журнал.
18. Физическая культура в школе: журнал.

Интернет-ресурсы:

19. Сайт учителя физической культуры. - <http://fizra137.narod.ru> . – Июнь 2013.
20. Физкультура в школе : www.fizkulturavshkole.ru . – Июнь 2013.
21. Я иду на урок физкультуры. - <http://spo.1september.ru/urok> . – Июнь 2013.

VII. Приложение

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

1. **«Мост»** - дугообразное, максимально прогнутое положение спортсмена спиной к опоре.
2. **Акробатика** – система физических упражнений, связанных с выполнением вращений и балансирования индивидуально, вдвоем и группами.
3. **Акробатические прыжки** – вид спортивной акробатики для мужчин и женщин.
4. **Вводная гимнастика** - организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрого вработывания организма.
5. **Вис** – положение спортсмена, при котором ось плеч находится ниже точек хвата.
6. **Вскок** – способ запрыгивания на снаряд.
7. **Двигательное умение** – степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.
8. **Двигательный навык** – оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.
9. **Держать** – фиксировать статическое положение по 3 с.
10. **Дополнительная опора** – упор руками, коленом или другими частями о пол или партнера, не предусмотренной техникой выполнения.
11. **Ковер** – разборный мост или площадка (12 на 12 м)
12. **Композиция** – упражнение акробатов в парах и группах.
13. **Кувырок** – вращательное движение спортсмена вперед или назад, с последовательным касанием опоры всеми частями тела, с переворачиванием через голову.
14. **Макроцикл** – большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.
15. **Мезоцикл** – средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.
16. **Методы физического воспитания** – способы применения физических упражнений.
17. **Микроцикл** – малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.
18. **Оборот** – вращательное движение спортсмена вокруг оси снаряда.
19. **Обучение** – целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций.
20. **Педагогический контроль** – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.
21. **Переворот** – вращательное движение спортсмена вперед, назад или в сторону через стойку на руках, с одной или двумя фазами полета.

22. **Перека́т** – вращательное движение спортсмена вперед, назад или в сторону с последовательным касанием опоры всеми частями тела, без переворачивания через голову.
23. **Пере́мах** – движение одной или двумя ногами над снарядом или под ним.
24. **Планирование физического воспитания** – предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.
25. **Поворот** – вращательное движение спортсмена вокруг вертикальной оси.
26. **Подъём** – переход из виса в упор, или из более низкого положения в более высокое.
27. **Система физического воспитания** – исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.
28. **Соскок** – способ спрыгивания со снаряда.
29. **Спад** – переход из упора в вис, или из более высокого положения в более низкое.
30. **Спорт** – соревновательная деятельность, межчеловеческие отношения и нормы, требующие специальной подготовки.
31. **Спортивная ориентация** – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.
32. **Спортивный отбор** – комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности.
33. **Стойка** – вертикальное положение спортсмена головой вверх или вниз.
34. **Техника физического упражнения** – способ выполнения двигательного действия с рациональным решением двигательной задачи и относительно большей эффективностью.
35. **Упор** – положение спортсмена, при котором ось плеч находится выше точек опоры.
36. **Урок физической культуры** – основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.
37. **Физическая нагрузка** – определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.
38. **Физическая подготовка** – процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
39. **Физические качества** – врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.
40. **Хват** – способ держания за снаряд.
41. **Физическое воспитание** – вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и осознанной потребности в физкультурных занятиях

42. **Физическое развитие** – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
43. **Физическое совершенство** – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
44. **Физическое упражнение** – способы двигательных действий, направленные на решение задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.
45. **Физкультурная пауза** – выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня.