МУ «Отдел образования Серноводского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Серноводского муниципального района»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 1 » сентября 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № ____
от « 01» сентября 2026г.
И.о. директора
_____Р.А.Умаева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EF77368FA3BBD9BDD8F9756821F12ADC
Владелец: Улубаева Мадина Аминовна
Действителен: с 10.10.2025 до 03.01.2027

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпийский максимум»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: продвинутый

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Гайтемиров Шарип Виситович
Педагог дополнительного образования

г. Серноводское, 2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендовано к реализации в МБУ ДО «ДДЮТиЭ Серноводского муниципального района».

Экспертное заключение № 10 от «01» сентября 2026 г.

Эксперт: Окуева Т.А. методист

Содержание программы:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ……...4

1.2. Направленность программы……4

1.3. Уровень освоения программы……4

1.4. Актуальность программы……4

1.5. Отличительные особенности……...4

1.6. Цель и задачи программы……5

1.7. Категория учащихся……5

1.8. Сроки реализации и объем программы……6

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий….6

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки……6-7

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план……...7-11

2.2. Содержание учебного плана……11-18

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы. ……..18-19

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы……19

4.2. Кадровое обеспечение программы……...19

4.3. Учебно-методическое обеспечение……..19

Список литературы ……...20

Приложение 1. Календарный учебный график……..22-26

Приложение 2. Оценочные материалы……27

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

Одним из приоритетов современного российского образования является выявление, поддержка и развитие одаренных и талантливых обучающихся, развитие их творческого, духовного и физического потенциала. Ведущую роль в реализации этого направления играет олимпиадное движение. Олимпиады готовят детей к жизни в современных условиях конкуренции, способствуют формированию интеллектуальной элиты общества. Значение физической культуры в решении этой задачи определяется ролью науки в жизни современного общества, ее влиянием на здоровье человека. Подготовка детей к олимпиадам и участие в них расширяют и углубляют как теоретические знания, так и знания разнообразных способов и приёмов решения специализированных задач, выполнение практических навыков по гимнастике, спортивным играм, подвижным играм, легкой атлетике, дают возможность оценить степень подготовленности учащихся и выявляют наиболее одаренных и подготовленных из них.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций»

6. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

1.2. Направленность: физкультурно-спортивная.
1.3. Уровень освоения программы: Продвинутый

Актуальность Программы.

Развитие физической культуры всегда является предметом пристального внимания на всем периоде обучения ребенка.

Всероссийская олимпиада школьников по Физической культуре выполняет ключевую роль физического воспитания в реализации национальных целей и стратегических задач развития Российской Федерации, всецело содействует воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности, формированию эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодёжи.

Актуальность определяется государственной важностью целевых установок, характерных для деятельности в сфере физической культуры.

Отличительные особенности .

Программа «Олимпийский максимум» составлена на основе программы «Подготовка к олимпиадам по физической культуре» педагога дополнительного образования города Балашиха Московской области Лапуцкой Е.В.

Программой предусмотрены новые методики преподавания, в том числе смешанное (гибридное) обучение; обучение с использованием компьютерных технологий; активных форм работы, направленных на приобретение навыков, умений самостоятельно искать новую информацию и различные пути решения сложных задач.

При реализации программы используется технология крупноблочной подачи информации и погружения в предмет с последующей самостоятельной проработкой большого количества заданий.

На современном этапе развития отечественной системы образования особое значение приобретает разработка новых организационно-методических форм, активизирующих потребность в приобщении к ценностям, накопленным в области физической культуры. Предполагается, что эти формы должны содействовать совершенствованию свойств личности школьников, привлечению их к активным самостоятельным занятиям, ориентированным на совершенствование индивидуальных качеств и способностей. Среди множества форм системной организации области

Физическая культура в качестве инновационной предстает в настоящее время Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физической культура».

Цель: выявление и развитие у обучающихся творческих и физических способностей и интереса к научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта при подготовке к участию в олимпиадах на всех уровнях (от школьного до заключительного) и других спортивных соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:
- обобщить и систематизировать имеющиеся знания в области физической культуры и спорта;
- обучить методам и приёмам решения физкультурно-спортивных задач, требующих применения высокой логической культуры, математических знаний и развивающих научно-теоретическое и алгоритмическое мышление;
- показать место физической культуры и спорта среди других наук;
- сформировать готовность к решению различных видов заданий, выполнения физических упражнений дать рекомендации по работе над ними;
- научить пользоваться справочной литературой и словарями, и терминологией в области физической культуры и спорта (далее - ФКиС);
- подготовить обучающихся к участию в олимпиадах по физической культуре, спортивных соревнованиях по различным видам спорта.

Развивающие:
Развивать у обучающихся:
- аналитическое и образное мышление;
- внимательность, настойчивость;
- самостоятельность суждений и нестандартность мышления, целеустремленность;
- основные физические качества;
- гибкости;
- скоростных, скоростно-силовых качеств;
- координации и быстроты реакции;
- ясность и точность мысли, критичность мышления, интуицию, логическое мышление, элементы алгоритмической культуры, пространственные представления,
- умение активизировать мыслительную деятельность в условиях ограниченного времени.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельно творчески мыслящую личность;
- способствовать развитию коммуникативной культуры, созданию благоприятную атмосферу сотрудничества;
- воспитывать отношение к физической культуре как к части общей культуры человека;

- воспитывать инициативу, чувство ответственности, самодисциплину, настойчивость при преодолении трудностей в достижении высоких спортивных целей.

1.7. Категория учащихся. Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет, проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту, демонстрирующих высокую мотивацию к обучению и высокие академические способности, в частности к математике, русскому языку, ОБЖ, биологии, географии, физики, химии являющейся главным инструментом для решения теоретических задач.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часов.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 12-15 человек.

Формы организации образовательной деятельности – групповые, мелкогрупповые, индивидуальные.

Типы занятий: теоретические и практические занятия.

Режим занятий: 1-й год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут.

Формы организации учебного занятия:

- погружение: индивидуальная работа обучающегося при поиске возможного решения поставленной задачи;
- обмен опытом: работа в двойках, обмен и критика возникших идей;
- мозговой штурм: теоретические тесты;
- практические занятия тренировочного характера.

Контингент обучающихся формируется на основе принципа добровольности, без предварительного отбора в соответствии с желанием детей и их родителей (законных представителей).

Планируемые результаты.

В результате освоения Программы обучающийся должен знать:

- классические олимпиадные задачи по физической культуре в области теории;
- терминологию ФКиС;
- теоретические основы решения олимпиадных задач, в т.ч. по специальным олимпиадным темам.

уметь:

- применять на практике полученные знания;
- эффективно работать над поставленной проблемой;
- выполнять основные и усложненные гимнастические элементы, владеть навыками спортивных игр – футбол, баскетбол, флорбол и тд.;
- прогрессировать в скоростных качествах (лёгкая атлетика);

- способностью самостоятельной работы и самоконтроля.
- эффективно выполнять гимнастические комбинации;
- прогрессировать в скоростных качествах;
- освоить технику бросков, передач в баскетболе, волейболе, футболе, гандболе, флорболе;
владеть:
- методами решения олимпиадных задач;
- способностью самостоятельной работы и самоконтроля.
Основным результатом освоения Программы является успешное участие обучающихся в различных этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре и других интеллектуальных, и спортивных соревнованиях.

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов решения задач, тестирования, опросов, контрольных заданий, результаты участия в интеллектуальных конкурсах муниципального, регионального, всероссийского и международного уровней.

Основным результатом освоения Программы является успешное участие обучающихся в различных этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре и других интеллектуальных и спортивных соревнованиях по различным видам спорта.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план.

№ п\п	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Тестирование
2	Основные понятия физической культуры	8	4	4	Собеседование
3	Средства и методы физического воспитания	6	2	4	Опрос
4	4. Этапы развития физической культуры	6	2	4	Технические тесты
5	Олимпийское движение	8	2	6	Викторина
6	Физические качества	8	4	4	Анализ итогов мозгового штурма
7	Тренировочный процесс	6	2	4	Анализ выполнения упражнений
8	Физическая нагрузка	6	2	4	Педагогическое

					наблюдение
9	Двигательные умения и навыки	8	4	4	Анализ выполнения упражнений
10	Формы занятий в физическом воспитании школьников	8	4	4	Собеседование
11	Физическая нагрузка	8	4	4	Тестовое выполнение упражнений
12	Осанка и ее роль в процессе укрепления здоровья	6	2	4	Анализ деловой игры
13	Термины физической культуры и спорта	6	2	4	Терминологический диктант
14	Факторы здоровья	6	2	4	Анализ итогов мозгового штурма
15	Режим дня	6	2	4	Тестовое выполнение олимпиадных упражнений
16	Легкая атлетика	8	4	4	Педагогическое наблюдение
17	Волейбол	8	4	4	Анализ тренировочной игры
18	Баскетбол	8	4	4	Педагогическое наблюдение
19	Футбол	8	4	4	Анализ тренировочной игры
20	Гимнастика	8	4	6	Тестовое выполнение олимпиадных упражнений и связок
21	Итоговое занятие	4	2	2	Рефлексия

2.2. Содержание учебного плана.

Тема 1. Вводное занятие (4 часа).
Теория. Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности. Особенности подготовки к участию в олимпиадах и других соревновательных мероприятиях по физической культуре и спорту. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части
Практика. Входное тестирование физического состояния обучающихся. Викторина по правилам безопасного поведения на дорогах.
Тема 2. Основные понятия физической культуры (8 часов).

Теория. Базовые понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация». Общая характеристика физической культуры. Спорт как компонент физической культуры. Спорт в современном обществе. Функции современного спорта. Массовый спорт (спорт для всех). Детско-юношеский спорт. Спорт высших достижений (олимпийский спорт). Профессиональный спорт. Спорт для инвалидов. Формы организации физического воспитания в дошкольных ОУ, в общеобразовательных школах, образовательных учреждениях среднего профессионального образования и вузах Дополнительное предпрофессиональное образование спортивной направленности (ДЮКФП, ДЮСШ и т. д.), спортивные клубы и объединения.
Практика. Техника выполнения акробатических упражнений – совершенствование акробатической комбинации.
Тема 3. Средства и методы физического воспитания (6 часов).
Теория. Общее понятие о средствах физического воспитания. Разновидности средств физического воспитания. Физические упражнения, как основное и специфическое средство физического воспитания. Общая характеристика и классификация физических упражнений. Гигиенические факторы и естественные силы природы, как средства физического воспитания. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.
Практика. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.
Тема 4. Этапы развития физической культуры (6 часов).
Теория. История возникновения и этапы развития физической культуры; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе.
Практика. Тренировка практических заданий олимпиады.
Тема 5. Олимпийское движение (8 часов).
Теория. Легенды и мифы о происхождении олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Возрождение олимпийского движения, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современных ОИ. Цель и задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года и Сочинской олимпиады в 2014 году.
Практика. Тренировка практических заданий олимпиады.
Тема 6. Физические качества (8 часов).
Теория. Общая характеристика физических качеств. Способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Классификация физических качеств, их характеристика. Возрастное развитие физических качеств, сенситивные периоды их развития. Реализация физических качеств в

двигательных действиях. Сила, как физическое качество. Средство и методы ее развития. Выносливость и методика ее развития. Основные компоненты нагрузок при развитии выносливости. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей. Особенности воспитания гибкости у детей школьного возраста. Координационные способности школьников и методика их совершенствования. Особенности методики развития двигательных способностей у детей школьного возраста. Регламентация нагрузки и отдыха, как основа методики воспитания физических качеств.
Практика. Отработка акробатических элементов и связок.
Тема 7. Тренировочный процесс (6 часов).
Теория. Тренировочный процесс. Классификация тренировочных циклов. Фазы тренировки. Фазы работоспособности. Восстановительные процессы тренировки.
Практика. Отработка практических заданий практического тура олимпиады.
Тема 8. Физическая нагрузка (6 часов).
Теория. Физическая нагрузка и ее компоненты. Зоны мощности ФУ. Функциональные пробы.
Практика. Отработка заданий практического тура олимпиады.
Тема 9. Двигательные умения и навыки (8часов).
Теория. Двигательные умения и навыки. Значение двигательных навыков. Закономерности формирования двигательного умения и двигательного навыка. Отличительные признаки двигательного умения и навыка. Структура обучения. Этапы обучения двигательным действиям: этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания, этап совершенствования.
Тема 10. Формы занятий в физическом воспитании школьников (8часов).
Теория Разнообразие форм занятий в физическом воспитании школьников. Характерные черты урочных форм занятий. Характерные черты урока физической культуры общие требования к нему. Структура и содержание урока физической культуры. Физкультурно - рекреационные занятия. Игры и физические упражнения на переменах. Спортивный час в группах продленного дня. Внеклассные занятия физическими упражнениями. Формы внеклассных занятий физическими упражнениями. Формы внеклассных занятий. Организация и проведение туристических походов с учащимися. Внешкольные формы организации занятий по физической культуре.
Практика. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.
Тема 11. Физическая нагрузка (8 часов).
Теория. Физическая нагрузка и способы её дозирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа. Доврачебная помощь во время занятий физической

культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.
Практика. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов и связок.
Тема 12. Осанка и ее роль в процессе укрепления здоровья (6 часов).
Теория. Осанка и её роль в процессе укрепления и сохранения здоровья. Характерные признаки правильной осанки и методика её формирования. Избыточная масса тела и её влияние на состояние здоровья. Причины, вызывающие тучность и ожирение. Методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела. Адаптивная физическая культура, как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.
Практика. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.
Тема 13. Термины физической культуры и спорта (6 часов).
Теория. Термины физической культуры и спорта - разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре. Пиктограммы - обучение схематичному изображению равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук.
Практика. Отработка заданий практического тура олимпиады.
Тема 14. Факторы здоровья (6 часов).
Теория. Факторы здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Категории образа жизни. Компоненты здорового стиля жизни. Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы их преодоления.
Практика. Отработка заданий практического тура олимпиады.
Тема 15. Режим дня (6 часов).
Теория. Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность.
Практика. Отработка заданий практического тура олимпиады.
Тема 16. Легкая атлетика (8 часов)
Теория 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.
Практика. Отработка акробатических элементов и связок.
Тема 17. Волейбол (8 часов).
Теория. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, площадка, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола.
Практика Отработка технических приемов волейбола.
Тема 18. Баскетбол (8часов).

Теория. Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, площадка, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.
Практика. Отработка технических приёмов баскетбола.
Тема 19. Футбол (8часов).
Теория. Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, игровое поле, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры.
Практика. Отработка технических приёмов футбола.
Тема 20. Гимнастика (8 часов).
Теория. 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.
Практика. Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.
Тема 21. Итоговое занятие (4 часа).
Теория. Тестовая работа теоретического тура.
Практика. Подведение итогов реализации программы. Выполнение тестовых заданий теоретического тура. Выполнение упражнений практического тура.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля: промежуточный, итоговый.
Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения – в конце первого полугодия. Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей – в конце года.
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в олимпиадах и других интеллектуальных конкурсах, спортивных соревнованиях.
Требования, предъявляемые к контролю в обучении:
1. Дифференциация системы оценивания.
2. Систематичность - проверять знания и умения нужно регулярно. Обучающиеся должны знать, что после изучения каждой новой темы будет проверочная работа.
3. Объективность - контроль должен реально оценивать способности и знания обучающихся. Какие – либо личные отношения и предпочтения педагога здесь не уместны. Рекомендуется учитывать не только правильный ответ, но и способ его получения: ход рассуждения, способ решения задачи.
4. Педагогическая тактичность. Суть этого требования – сохранение спокойной и деловой атмосферы. При соблюдения этого условия,

обучающиеся не будут бояться отвечать на вопросы, высказывать свои суждения.
5. Экономичность по временным затратам.
6. Разнообразие используемых методов и форм контроля.
Формы и виды контроля необходимо выбирать в зависимости от целей и задач обучения и воспитания на данном этапе. Их определяет тип занятия, специфика проверяемого материала, уровень подготовленности и возрастные особенности обучающихся. Выбор форм контроля зависит от специфики учебного материала, его сложности, объёма, доступности.
С помощью контроля имеется возможность устанавливать обратную связь, позволяющую вести наблюдения за усвоением обучающимися знаний, умений, навыков, а также обнаруживать проблемы восприятия, осознания, осмысления, запоминания содержания.

Методическое обеспечение

Программа построена на основе следующих методических материалов:
- программы Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре;
- авторских методических разработок для проведения теоретических занятий: статей, подборок задач, опорных конспектов по различным темам;
- типовых методических разработок для выполнения экспериментальных заданий;
- интерактивных материалов для дистанционной части Программы (разрабатываются по мере освоения обучающимися Программы).

Используемые педагогические технологии

1. Проектные и исследовательские технологии.
2. Информационно - коммуникационные технологии.
3. Технологии развивающего обучения.
4. Технология сотрудничества.
5. Технология активных методов обучения.
6. Технология критического мышления.
7. Игровые технологии.
8. Технология проблемного обучения.
9. Интерактивные технологии.

Методы: поисковый, проблемный, исследовательский, творческий.
Методические приемы, которые используются при подготовке учащихся к участию в олимпиадах:
Погружение: индивидуальная работа обучающегося при поиске возможного решения поставленной задачи.
Обмен опытом: работа в двойках, обмен и критика возникших идей.
Мозговой штурм: обсуждение решений четверкой.
Подсказка: беглое знакомство с авторским решением, с последующим самостоятельным решением.
Консультации: консультация у старших и более опытных товарищей.
Консультация преподавателя.

Этапы работы по подготовке к олимпиадам по физической культуре.

Система подготовки участников олимпиад:

- базовая школьная подготовка по предмету;
- подготовка, полученная в рамках системы дополнительного образования детей;
- самоподготовка;
- целенаправленная подготовка к участию в определенном этапе соревнования по тому или иному предмету (как правило, такая подготовка осуществляется под руководством педагога, имеющего опыт участия в олимпиадном движении).

Для эффективной подготовки к олимпиаде важно, чтобы олимпиада не воспринималась как разовое мероприятие, после прохождения, которого вся работа быстро угасает:
- подготовка к олимпиаде должна быть систематической, начиная с начала учебного года;
- работу в творческом объединении использовать не для обсуждения вопросов теории, а для развития творческих способностей детей;
- индивидуальная программа подготовки к олимпиаде для каждого учащегося, отражающая его специфическую траекторию движения от незнания к знанию, от практики до творчества;
- использование диагностического инструмента (например, интеллектуальные соревнования по каждому разделу программы по предмету);
- уделить внимание совершенствованию и развитию у детей экспериментальных навыков, умений применять знания в нестандартной ситуации, самостоятельно моделировать свою поисковую деятельность при решении экспериментальных задач;

Выявляем наиболее подготовленных, одаренных и заинтересованных школьников через:
- наблюдения в ходе занятий;
- составление индивидуального образовательного маршрута одаренного ученика с учетом индивидуальных особенностей;
- организацию исследовательской работы;
- оценку способностей обучающихся и анализ их успешности по смежным дисциплинам.

Создаём творческую группу, команду обучающихся, готовящихся к олимпиадам, которая позволяет:
- реализовать взаимопомощь, передачу опыта участия в олимпиадах, психологическую подготовку новых участников;
- уменьшить нагрузку педагога, так как часть работы по подготовке младших могут взять на себя старшие (обучая других, они будут совершенствовать и свои знания).

Планируем работу.
- при планировании работы с группой школьников избегаем формализма и излишней заорганизованности;
- оптимально выстраиваем индивидуальные образовательные траектории для каждого участника (свободный выбор типа заданий, разделов предмета для изучения, используемых пособий);

- предусматриваем возможность отдыха, релаксации;
- основной формой работы на занятиях - различные формы индивидуальной и парной работы.
Расширяем кругозор:
- читаем книги, журналы;
- работаем в Интернете;
- участвуем в интенсивных школах и т.д., спортивных сборах.
Дидактические материалы
- схематический или символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы и т.п.);
- картинный и картинно-динамический (фотоматериалы и др.);
- смешанный (видеозаписи, учебные презентации и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, олимпиадные задания, тесты, практические задания, задачи, творческие задания, упражнения и др.);
- аннотация, бюллетень, информационно-методический сборник, статья, реферат, доклад, тезисы выступлений на конференции и др.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1Материально-технические условия реализации программы

- Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам
- Гимнастическая дорожка
- Спорт площадка
- Баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные, гандбольные мячи
- Скакалки
- Секундомер
- Компьютер, ноутбук с выходом в Интернет

4.2.Кадровое обеспечение программы

Занятия по Программе может вести педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику организации дополнительного образования, имеющий средне-специальное или высшее педагогическое образование.

4.3.Учебно-методическое обеспечение

Литература для педагога

1. Афонькин С. Ю. Анатомия человека: Школьный путеводитель. – СПб: БКК, 2012. – 96 с.
2. Балашова В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.

3. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году / под общ ред. Н. Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006.
4. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Гурьев С. В. Физическая культура. 8-9 класс: учебник / С. В. Гурьев, М. Я. Виленский. – М.: Русское слово, 2012.
6. Красников А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
8. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
9. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич / под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
10. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 7-е изд., перераб и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 175 с.: ил. – (Школа России).
11. Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс: учеб для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 127 с.: ил. 31
12. Матвеев А. П. Физическая культура: 6-7 классы: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил.
13. Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 классы: учеб для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.: ил.
14. Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.
15. Матвеев А. П. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. – 2-е изд. Стереотип. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 160 с.
16. Погадаев Г. И. Физическая культура. 7-9 классы: учебник / Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012.
17. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.
18. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Г. Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014.
19. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова. – М.: Просвещение, 2011.

20. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. – 126 с.
21. Физическая культура: учебник для учащихся 10 классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
22. 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. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
23. Чесноков Н. Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта. / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
24. Чесноков Н. Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н. Н. Чесноков, В. В. Кузин, А. А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
25. Чесноков Н. Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н. Н. Чесноков, Д. А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014. 32
26. Чесноков Н. Н. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: методическое пособие / Н. Н. Чесноков, Д. А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2016.
27. Чесноков Н. Н. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н. Н. Чесноков, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.
28. Чесноков Н. Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.

Литература для детей и родителей

1. Левашов О.В. Радость в движении. Как активное зрение и движение развивают мозг. – М., 2022. 2. Пайе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. – М., 2017.
3. Пешехонов Д.М. подвижные игры для футбольных тренировок. – М., 2022.
4. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.
5. Энциклопедический словарь юного спортсмена/Сосновский И.Ю., Чайковский А.М.; – М.: Букинист, 1979.

Интернет-источники:

1. https://olympic.ru/ Сайт Олимпийского комитета России.
2. http://elibrary.ru/defaultx.asp/ Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. http://lib.sportedu.ru/Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

4. http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-doping_athletes_guide.pdf Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь, 2013.
5. http://vserosolymp.rudn.ru/ Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам
6. http://www.fismag.ru/ Физкультура и спорт
7. http://www.rsl.ru/ Российская Государственная библиотека
8. www.schoolpress.ru/ Журнал «Физическая культура в школе»
9. http://www.volley.ru/pages/466/ Официальные волейбольные правила 2017-2020.
10.https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0% B8%D0%BB%D0%B0/ правила игры в футбол 2019/20
11. https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf/ Правила игры. Гандбол в зале.
12. https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/ Официальные правила баскетбола 2018. Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1 октября 2020 года.
13. https://russwimming.ru/node/15662/ Правила ФИНА по плаванию (2017-2021)

Приложение 2

Оценочные материалы

В рамках теоретического тура изучаются:

А. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильными являются те, которые наиболее полно соответствуют смыслу утверждения.
Б. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.
В. Задания на соответствие (сопоставление) понятий и определений.
Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.
Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т.п.
Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий.
Ж. Задания-кроссворды (ребусы).
З. Задания-задачи математические, географические.

Примерные задания практического тура.

Задания практического тура олимпиады должны дать возможность выявить и оценить: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта (гимнастика), а также применения их в соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении заданий.
Испытания обучающихся по разделу «Гимнастика» проводятся в виде выполнения акробатического упражнения. В таблицах 2 и 3 представлен примерный набор элементов, из которых составляется комбинация и осуществляется подготовка
Примерный набор элементов:
Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперёд, носком стопы коснуться колена опорной ноги, держать + Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать
Переднее равновесие («ласточка»), держать
Фронтальное равновесие с захватом за бедро (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать + Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже90°), держать
Разновидности наклонов вперёд из различных и.п., держать

Сед углом и сед углом, руки в стороны
Стойка на лопатках
Стойка на голове и руках (толчком и силой)
Кувырок вперёд
Кувырок вперёд в стойку на лопатках
Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук
Кувырок вперёд прыжком
Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь
Кувырок назад
Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь и вместе
Прыжок вверх прогнувшись
Прыжок вверх ноги врозь
Прыжок вверх с поворотом на 180º
Прыжок вверх с поворотом на 360º
Прыжок со сменой согнутых ног вперёд
Прыжок со сменой прямых ног вперёд
Переворот в сторону («колесо»)
Два переворота в сторону (два «колеса») слитно
Испытание по разделу «Спортивные игры» может состоять из испытаний по отдельным видам спорта (баскетбол, футбол, волейбол, флорбол, гандбол и т. д.), а также носить комплексный характер.
Баскетбол
Передвижение без мяча в стойке баскетболиста правым, левым боком, спиной вперёд.
Ведение мяча по прямой
Ведение мяча с изменением направления
Ведение – 2 шага – бросок мяча в кольцо
Бросок мяча в кольцо после остановки
Штрафной бросок
Подбор мяча после броска
Передача и ловля мяча
Футбол
Передвижение без мяча
Ведение мяча по прямой
Ведение мяча с изменением направления
Удар мяча по воротам после остановки верхом, низом правой и левой ногой
Удар мяча по воротам в движении верхом, низом, правой и левой ногой
Жонглирование мячом
Флорбол
Передвижение мяча
Ведение мяча по прямой
Ведение мяча с изменением направления
Удар мяча по воротам после остановки верхом, низом
Удар мяча по воротам в движении верхом, низом
Волейбол
Нижняя прямая подача мяча из зоны подачи в указанную зону

Верхняя прямая подача мяча из зоны подачи в указанную зону
Подача мяча в прыжке из зоны подачи в указанную зону
Верхняя передача мяча над собой на месте
Верхняя передача мяча над собой в движении
Лёгкая атлетика
Бег на короткие и длинны дистанции
Переменный бег
Равномерный бег
Испытание по разделу «Прикладная физическая культура» может быть организовано в форме преодоления полосы препятствий и отработки элементов:
Подтягивание из виса на высокой перекладине/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
Прыжок в длину с места
Кувырок вперед + Два кувырка вперёд
Три кувырка вперёд
Бег по напольному бревну
Прыжки через скакалку
Метание мяча в цель
Перенос набивных мячей (дев. – 1 кг, юн. – 2 кг)
Бег «змейкой»
Бег через координационную лестницу
Челночный бег
Бег со сменой направления движения
Броски набивного мяча из различных положений в цель и на дальность
Прыжки через препятствия высотой до 0,5 м.
Ползание под препятствием высотой 0,5 м, длиной 5-10 м.
Стрельба из электронного и пневматического оружия

Информационная карта
«Определение уровня развития метапредметных результатов обучающихся»

Группа № _____ уч. год _____

Педагог _____

Фамилия, имя обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)			
	Основные физические навыки	Учебно познавательная компетенция	Креативные навыки продуктивной деятельности	Информационная компетенция

Уровень по сумме баллов:
4–6 балла – низкий уровень (Н)
7–9 баллов – средний уровень (С)

10–12 баллов – высокий уровень (В)

Критерии оценки результатов:

Показатели освоения программы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Развитие основных физических качеств: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость	обучающийся недостаточно развит по физическим качествам	обучающийся в достаточной степени развит по физическим качествам	обучающийся отлично развит по физическим качествам
Развитие учебно познавательной компетенции: навыки самостоятельной познавательной деятельности, знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии	у обучающегося плохо развиты навыки самостоятельной познавательной деятельности, знания и умения организации целеполагания, анализа и рефлексии	у обучающегося в достаточной степени развиты навыки самостоятельной познавательной деятельности, знания и умения организации целеполагания, анализа и рефлексии	у обучающегося отлично развиты навыки самостоятельной познавательной деятельности, знания и умения организации целеполагания, анализа и рефлексии
Овладение креативными навыками продуктивной деятельности: добывание знаний непосредственно из реальности, владение приемами действий в нестандартных ситуациях	обучающийся испытывает затруднения в действиях при нестандартных ситуациях	обучающийся периодически испытывает затруднения в действиях при нестандартных ситуациях, иногда пользуется знаниями из реального жизненного опыта	обучающийся не испытывает затруднений в действиях при нестандартных ситуациях, пользуется знаниями из реального жизненного опыта
Развитие информационной компетенции: умение самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее	обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с информацией	обучающийся периодически испытывает затруднения при работе с информацией	обучающийся не испытывает затруднений при работе с информацией

Информационная карта учета достижений обучающихся (участие в турнирах, соревнованиях, конкурсах)

Группа № _____ уч. год. _____

Педагог _____

№	Фамилия, имя	**На уровне**	**На уровне**	**На уровне**	**На федер. и**	**Итого**	**урове**

	обуч-ся	**учреждения**			**района**			**региона**			**международном уровнях**			**баллов**	**нь**
		Участие	призер **дипломом**	победитель	участие	призер	победитель	участие	призер	победитель	участие	призер	победитель		
1		1б	2б	3б	2б	3б	4б	3б	4б	5б	4б	5б	6б		
2															
..															
..															
..															

Оценка результатов по сумме баллов:

Низкий уровень – 10-15 баллов

Средний уровень –16-20 баллов

Высокий уровень – 21 балл и выше

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Олимпийский максимум»»

№ п\п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма Занят.	Кол. Час	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1			Лекция - практикум	**4**	Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности. Особенности подготовки к участию в Олимпиадах и других соревновательных мероприятиях по физической культуре и спорту. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части		Тестирование
2			Беседа, тренинг	**4**	Базовые понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «спорт», «физическая рекреация»,«физическая реабилитация». Общая характеристика физической культуры. Спорт как компонент физической культуры. Спорт в современном обществе. Функции современного спорта		Анализ выполнения олимпиадных заданий
3			Беседа, практикум	**4**	Массовый спорт (спорт для всех). Детско-юношеский спорт. Спорт высших достижений (олимпийский спорт). Профессиональный спорт. Спорт для инвалидов. Формы организации физического воспитания в дошкольных ОУ, в общеобразовательных школах,		Анализ решения кейсов

					образовательных учреждениях среднего профессионального образования и вузах. Дополнительное предпрофессиональное образование спортивной направленности (ДЮКФП, ДЮСШ и т. д.), спортивные клубы и объединения		
4			Беседа Тренинг	**4**	Общее понятие о средствах физического воспитания. Разновидности средств физического воспитания. Физические упражнения, как основное и специфическое средство физического воспитания. Общая характеристика и классификация физических упражнений.		Опрос
5			Беседа Тренинг	**4**	Гигиенические факторы естественные силы природы, как средства физического воспитания. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.		Анализ выполнения олимпиадных заданий
6			Лекция Практикум	**4**	История возникновения и этапы развития физической культуры; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе.		Тестирование
7			Лекция, практикум	**4**	Легенды и мифы о происхождении олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Возрождение олимпийского движения, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современных ОИ. Цель и задачи современного олимпийского движения.		Опрос

					Символика Олимпийских игр и олимпийского движения.		
8			Беседа Тренинг	**4**	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года и Сочинской олимпиады в 2014 году		Педагогическое наблюдение
9			Лекция Практикум	**4**	Общая характеристика физических качеств. Способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Классификация физических качеств, их характеристика. Возрастное развитие физических качеств, сенситивные периоды их развития.		Опрос
10			Тренинг	**4**	Реализация физических качеств в двигательных действиях. Сила, как физическое качество. Средство и методы ее развития. Выносливость и методика ее развития. Основные компоненты нагрузок при развитии выносливости. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей. Особенности воспитания гибкости у детей школьного возраста		Анализ выполнения олимпиадных заданий
11			Беседа Практикум	**4**	Координационные способности школьников и методика их совершенствования. Особенности методики развития двигательных способностей у детей школьного возраста. Регламентация нагрузки отдыха, как основа методики		Педагогическое наблюдение

					воспитания физических качеств		
12			Лекция Тренинг	**4**	Тренировочный процесс. Классификация тренировочных циклов. Фазы тренировки. Фазы работоспособности. Восстановительные процессы тренировки. Физическая нагрузка и ее компоненты. Зоны мощности ФУ. Функциональные пробы		Опрос
13			Беседа Практикум	**4**	Двигательные умения и навыки. Значение двигательных навыков. Закономерности формирования двигательного умения и двигательного навыка		Тестирование
14			Беседа Тренинг	**4**	Отличительные признаки двигательного умения и навыка. Структура обучения. Этапы обучения двигательным действиям: этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания, этап совершенствования		Опрос
15			Лекция, Практикум	**4**	Разнообразие форм занятий в физическом воспитании школьников. Характерные черты урочных форм занятий. Характерные черты урока физической культуры общие требования к нему. Структура и содержание урока физической культуры		Анализ выполнения олимпиадных заданий
16			Беседа Тренинг	**4**	Физкультурно – рекреационные занятия. Игры и физические упражнения на переменах. Спортивный час в группах продленного дня. Внеклассные занятия физическими упражнениями. Формы внеклассных занятий физическими упражнениями. Формы внеклассных занятий. Организация и проведение туристических походов учащимися.		Педагогическое наблюдение

					Внешкольные формы организации занятий по физической культуре.		
17			Тренинг	**4**	Физическая нагрузка и способы её дозирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.		Анализ итогов тренинга
18			Беседа Практикум	**4**	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.		Тестирование
19			Экспертная сессия Тренинг	**4**	Осанка и её роль в процессе укрепления и сохранения здоровья. Характерные признаки правильной осанки и методика её формирования. Избыточная масса тела и её влияние на состояние здоровья. Причины, вызывающие тучность и ожирение. Методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.		Опрос
20			Беседа Практикум	**4**	Адаптивная физическая культура, как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и		Анализ выполнения олимпиадных заданий

					телосложения, профилактике утомления		
21			Практикум	**4**	Термины физической культуры и спорта - разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре		Анализ выполнения практических заданий
22			Игра	**4**	Пиктограммы - обучение схематичному изображению равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук		Тестирование
23			Лекция Экспертная сессия	**4**	Факторы здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Категории образа жизни. Компоненты здорового стиля жизни. Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы их преодоления.		Опрос
24			Беседа Мозговой штурм	**4**	Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность		Анализ выполнения олимпиадных заданий
25			Лекция, Тренинг	**4**	Лёгкая атлетика – техника безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике и соревнований, виды, классификация, правила соревнований.		Тестирование
26			Викторина Тренинг	**4**	Лучшие спортсмены, достижения, сензитивные периоды развития физических качеств, средства тренировки в лёгкой атлетике и способы оценки развития двигательных способностей		Опрос
27			Беседа Тренировочная игра	**4**	Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, площадка, история развития волейбола в мире и России		Анализ суждений участников

28			Беседа Тренинг	**4**	Известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола. Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, площадка,история развития баскетбола в мире и России		Физический диктант
29			Викторина Тренинг	**4**	Известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.		Анализ решения олимпиадных заданий
30			Лекция Мозговой штурм Тренинг	**4**	Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, игровое поле, история развития футбола в мире и России		Педагогическое наблюдение
31			Беседа Тренировочная игра	**4**	Известные футбольные клубы и команды, Знаменитые футболисты и тренеры		Тестирование
32			Лекция Тренинг	**4**	Гимнастика – техника безопасности во время проведения занятий по гимнастике и соревнований, разминка, сензитивные периоды развития гибкости.		Анализ выполнения олимпиадных заданий
33			Лекция, тренинг	**4**	Способы развития подвижности в суставах, стретчинг, техника выполнения гимнастических упражнений		
34			Практикум	**4**	Техника выполнения акробатических упражнений		Опрос
35			Тестовая работа	**4**	Тестовая работа теоретического тура		Анализ выполнения тестовой

							работы
36			Итоговый контроль	**4**	Подведение итогов реализации программы. Выполнение тестовых заданий теоретического тура. Выполнение упражнений		Рефлексия
	ИТОГО			**144ч.**			