

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30

Методическая разработка

«Подготовка обучающихся к Всероссийским соревнованиям школьников
«Президентские состязания»

Автор: Жданова Ирина Евгеньевна
педагог дополнительного
образования, учитель
МОУ СОШ № 30

г. Рыбинск

2022г

Рекомендовано:

методическим объединением МОУ СОШ № 30 (Протокол № 1 от 25.05.2021 г.)

Разработчик:

Жданова Ирина Евгеньевна, педагог дополнительного образования, учитель физической культуры МОУ СОШ № 30

Жданова И.Е

[Текст]: Подготовка обучающихся к Всероссийским соревнованиям школьников «Президентские состязания»: методическая разработка / И.Е. Жданова. – Рыбинск: МОУ СОШ № 30, 2021.

Методическая разработка «Подготовка обучающихся к Всероссийским соревнованиям школьников «Президентские состязания»» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» с целью совершенствования образовательного процесса, ориентированного на подготовку к Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания».

Методическая разработка адресована педагогическим работникам, реализующим дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы и программы внеурочной деятельности.

Пояснительная записка

Закон Российской Федерации "Об образовании" в 1992 году дал жизнь дополнительному образованию детей - образовательной практике, воспитательный потенциал которой подлежит осмыслению в разных контекстах, но в силу объективных обстоятельств этот процесс идет трудно. Возникли серьезные противоречия в понимании назначения дополнительного образования детей в условиях модернизации российского образования. Правительство утвердило [концепцию](#) развития дополнительного образования детей до 2030 года. Главные цели в рамках совершенствования системы дополнительного образования — создать условия для самореализации и развития талантов, а также воспитать «высоконравственную, гармонично развитую и социально ответственную личность».

В настоящее время Минпросвещения России развивает систему дополнительного образования в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Мы часто встречаем термины «воспитание» и «дополнительное образование» рядом: воспитание через дополнительное образование; воспитание средствами дополнительного образования; воспитание и дополнительное образование.

Воспитание - важная и неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса любого образовательного учреждения. Особое место воспитательный процесс занимает в работе учреждений, где реализуются программы дополнительного образования. Каждая программа и мероприятие направлены на формирование таких личностных качеств обучающихся, как активная гражданская позиция, патриотизм, инициативность, толерантность, целеустремленность и многие другие. Именно дополнительное образование наиболее успешно умеет решать воспитательные задачи, которые ставит перед ним государство и общество.

В МОУ СОШ № 30 реализуется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (сетевая) программа физкультурно- спортивной направленности « Президентские состязания». Она имеет экспертные оценки Государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ярославской области института развития образования, муниципального ресурсного центра « Олимп» и Государственного профессионального образовательного автономного учреждения Ярославской области Рыбинский профессионально- педагогический колледж.

Программа реализуется в рамках сетевого партнерства с МАУ СШОР № 2 им. ЗТР им. А.Р. Елфимова, Рыбинским профессионально- педагогическим колледжем (Рыбинский филиал ГПОАУ ЯО РППК ДЮСШ по футболу), МУ СШ № 5. Возможность реализации основных общеобразовательных и

дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме установлена частью 1 статьи 13 и статьей 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Так как данная программа имеет форму сетевого партнерства, то в содержании программы в учебном плане, учебно – тематическом плане и календарном учебном графике включены планы работы педагогов партнеров, на основании заключенного договора о сотрудничестве. Работа педагога МАУ СШОР № 2 им. ЗТР им. А.Р. Елфимова направлена на практическую работу разделов «Легкая атлетика» и «Общая физическая подготовка», Рыбинский филиал ГПОАУ ЯО РППК ДЮСШ по футболу-раздел « Футбол», МУ СШ № 5- раздел « Шахматы» Помимо содержательного компонента данной образовательной программы, предусматривается объединение ресурсов (кадровых. материально-технических) сетевых партнеров, для обеспечения наиболее качественной реализации содержания ДООП.

Согласно Положению «О Всероссийских спортивных соревнованиях школьников» «Президентские состязания» проводятся ежегодно в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» и приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» .

Своеобразие применения президентских состязаний во внеурочной деятельности проявляется в добровольном использовании обучающимися свободного времени для развития своих способностей в сфере физической культуры и спорта; в выборе направлений и содержания спортивной деятельности; в особенностях взаимоотношений ребенка и педагога (сотрудничество, индивидуальный подход к ребенку); реализации информационного досуга (общение с членами класс- команд и с соперниками); в возможности получить специализированную спортивную подготовку по интересующим видам спорта.

Название образовательной практики	«Подготовка обучающихся к Всероссийским соревнованиям школьников «Президентские состязания»»
Номинация	Методическая разработка
Приоритетное направление	Здоровьесберегающие технологии в рамках федерального проекта «Успех каждого

	ребенка» национального проекта «Образование».
Цель	Обеспечить программно- методическое сопровождение в освоении практики внедрения здоровьесберегающей технологии в образовательный процесс
Задачи	1.Реализация механизма соорганизации участников образовательного процесса в направлении сохранения и укрепления здоровья. 2.Внедрить новые формы сотрудничества и разработать механизмы взаимодействия (сетевое взаимодействие) участников образовательного процесса 3. Обеспечение развития партнерства в рамках взаимодействия « школа- организации дополнительного образования» при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (сетевой) программы физкультурно- спортивной направленности « Президентские состязания» 3. Обобщение и распространение опыта внедрения образовательной практики. 4. Совершенствование профессиональных компетенций участников образовательного процесса.
Возраст обучающихся	12-16 лет
Категория обучающихся	обучающиеся с разными образовательными потребностями
Место и назначение образовательной практики в содержании и реализации ДООП	Одной из приоритетных социальных задач государства является забота о здоровье человека. Особого внимания заслуживает здоровье подрастающего поколения, его сохранение и укрепление. Отечественными и зарубежными учеными давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения, а на 50% - от

образа жизни. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Как свидетельствует статистика, ежегодно растет количество пропусков учебных занятий по болезни, злоупотребления психоактивными веществами, подростковая преступность не снижается. Вопросы здоровья школьников стали общенациональной проблемой.

Одной из причин неэффективности современного физического воспитания и развития массового спорта в общеобразовательных учреждениях по общему признанию специалистов является отсутствие должной постановки внеклассной работы по организации спорта в школе.

На сегодняшний день накоплен опыт преобразования существующего физического воспитания на основе внедрения спортизированных форм занятий, которые позволяют не только значительно улучшить динамику показателей физической подготовленности школьников, но и коренным образом изменить отношение детей к физической активности.

Изменения в системе образования (образовательные стандарты и новые требования Роспотребнадзора делают актуальным развитие спортивных занятий и отработки новых механизмов интеграции деятельности образовательных учреждений:

- развитие перспективных направлений спортивных соревнований через поиск вариантов деятельности включения в реализацию ФГОС;

- усиление личности, практической и социальной ориентации содержания образовательных программ;

- разработка новых механизмов, процедур взаимодействия (интегрированных программ

	внеурочной деятельности, совместных образовательных проектов). - изменение позиций педагога дополнительного образования и школьного учителя в вопросах построения образовательного процесса; -совершенствование в части взаимодействия общего и дополнительного образования в сфере физкультурно- спортивного направления (положений, инструкций, договоров, локальных актов, программ). Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (сетевая) программы физкультурно- спортивной направленности « Президентские состязания» занимает основополагающее место в комплексе реализации мер, на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
Краткая аннотация	Методическая разработка «Подготовка обучающихся к Всероссийским соревнованиям школьников «Президентские состязания»» ориентирована на подготовку к Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания», на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств. Включает в себя общую характеристику соревнований, алгоритм проведения в образовательной организации, дополнительную общеобразовательную общеразвивающую(сетевую) программу физкультурно-

	спортивной направленности « Президентские состязания», примерную технологическую карту занятия , сценарий заключительного мероприятия, а так же блокнот и буклет для подготовки к соревнованиям. Адресован педагогам дополнительного образования. Может быть реализован учителями физической культуры в условиях общеобразовательных школ для организации внеурочной деятельности учащихся.
Этапы и сроки реализации образовательной практики	
Этап, сроки	Содержание
Подготовительный (май- август)	Разработка локальных актов образовательной организацией (договора о сетевом взаимодействии, приказов, положений, программы)
Основной (сентябрь- июнь)	Реализация программы
Заключительный (июнь- август)	Подведение итогов. Обобщение и распространение опыта
Необходимые ресурсы: (материально-технические, информационные, интеллектуальные, организационные, кадровые при наличии и необходимости)	Образовательная практика может быть реализована при соблюдении следующих условий: - наличие необходимых нормативных документов для организации образовательного процесса в сетевой форме; - наличие профессиональных и грамотных педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную общеразвивающую (сетевую) программу физкультурно-спортивной направленности « Президентские состязания»; - целевая аудитория (участники) заинтересованные в получении результатов, дополнительной

	общеобразовательной общеразвивающей (сетевой) программой физкультурно- спортивной направленности « Президентские состязания» МОУ СОШ № 30 – структура, способная объединить усилия по предоставлению качественных образовательных услуг для спортивно мотивированных и одаренных детей, сопровождать их индивидуальные образовательные маршруты, разнообразить формы сетевого взаимодействия во внеурочной деятельности, повысить личную и командную результативность участия в муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях. Организационные ресурсы: - разработка и реализация моделей взаимодействия школы и дополнительного образования детей и учреждений культуры и спорта, обеспечивающих организацию внеурочной деятельности - предоставление объектов образовательной инфраструктуры (спортивный зал, оборудованный для проведения занятий , комплект необходимого оборудования, услуги тренеров-инструкторов, судей при проведении соревнований), повышение уровня технической подготовки команд; - проведение индивидуальных консультаций и тренировок для спортивно-мотивированных учащихся, взаимопосещение занятий при сетевом взаимодействии <i>Методические ресурсы:</i> - проведение методических семинаров - разработка методических и дидактических материалов - разработка и реализация системы мониторинга образовательных потребностей обучающихся и родителей (законных представителей) для
--	---

	проектирования учебного плана в части, формируемой участниками образовательных отношений, и внеурочной деятельности <i>Информационные ресурсы:</i> -подготовка пакета документов и предоставление свободного доступа к материалам в методическом кабинете МОУ СОШ № 30 (положения, техническая информация, итоги соревнований - фотоотчет) - размещение положений и технической информации на сайтах сетевых партнеров и СОШ № 30. -размещение фотоотчетов о соревнованиях различных уровней « Президентские состязания», в социальной сети «В контакте» - информационные образовательные ресурсы, в том числе цифровые образовательные ресурсы <i>Материально- технические ресурсы:</i> -анализ материально-технического обеспечения реализации ДООП - обеспечение соответствия материально-технической базы образовательной организации требованиям программы -обеспечение соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям СанПиН - обеспечение соответствия условий реализации ООП противопожарным нормам - наличие доступа образовательной организации к электронным образовательным ресурсам <i>Кадровые ресурсы:</i>
--	--

	- анализ кадровых ресурсов при сетевом взаимодействии - создание плана- графика повышения квалификации педагогических работников
Результат реализации образовательной практики	- опыт, накопленный МОУ СОШ № 30 по организации оздоровительной работы с обучающимися готов к трансляции, востребован другими педагогическими коллективами, получит свое дальнейшее развитие на основе совместной сетевой инновационной деятельности, что будет способствовать формированию нового профессионализма педагогических работников и специалистов и других образовательных учреждений округа; - деятельность по реализации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей(сетевой) программе физкультурно- спортивной направленности « Президентские состязания» позволит обеспечить научно-методическую поддержку образовательным учреждениям в освоении практики внедрения здоровьесохранной педагогики в образовательный процесс школы; - расширение сетей, партнерств, разнообразных форм сотрудничества и взаимодействия позволяет создавать инфраструктуру для совместной работы по направлению «сохранение и укрепление здоровья школьников», включить педагогическое сообщество в режим активного поиска новых ресурсов поддержки и укрепления здоровья детей; - способствует значимости и необходимости деятельности образовательного учреждения по внедрению технологий здоровьесбережения в

	образовательный процесс школы.
Перспективы развития образовательной практики	На перспективу были поставлены следующие задачи: -повышение качества образования; -обеспечение реализации права каждого ребенка на получение образования в соответствии с его потребностями и возможностями; -создание условий для формирования конкурентоспособной личности, готовой к саморазвитию, к самообразованию, к творческому преобразованию окружающего мира; -содействие повышению роли семьи в воспитании детей. Таким образом, можно сделать вывод, что решение вышеперечисленных проблем является одной из линий перспективного развития системы дополнительного образования в МОУ СОШ № 30
Приложения	Необходимые методические и дидактические материалы, разработанные педагогом https://fizrykzhdanova.wixsite.com/mysite/projects-2

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»	13
2. Подготовка обучающихся к Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания» на занятиях внеурочной деятельности.....	17
3. Подготовка обучающихся к Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания» на занятиях дополнительного образования.....	23
3.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (сетевая) программа физкультурно-спортивной направленности «Президентские состязания»	
3.2. Технологическая карта занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (сетевой) программе физкультурно-спортивной направленности «Президентские состязания»	101
Сценарий фестиваля «День здоровья и спорта»	119
Список литературы	129
Приложения	130

1. Общая характеристика Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) – это масштабные проекты, которые проводятся ежегодно на территории Российской Федерации с целью пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся, привлечения их к занятиям физической культурой и спортом и формирования у них позитивных жизненных установок.

Президентские состязания ежегодно проводятся Министерством просвещения Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации в соответствии с указом Президента Российской Федерации от 30.07.2010 года № 948 (в редакции Указа Президента Российской Федерации от 24.10.2018 года № 602).

Порядок проведения Президентских состязаний утвержден совместным приказом Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2010 года № 966/1009 (зарегистрирован в Минюсте России 16.11.2010 года № 18976).

В соответствии с Распоряжением правительства Российской Федерации от 24.11.2015 года № 2390-р Президентские состязания подлежат обязательному включению в планы физкультурных и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

Президентские состязания имеют свою идеологию, структуру, формы проведения, а также эмблему, флаг и гимн.

Идеология Президентских состязаний – это гармоничное физическое, духовно-нравственное развитие, гражданское и патриотическое воспитание, формирование творческой интеллектуально развитой личности, имеющей личную активную жизненную позицию, а также укрепление международных спортивных и гуманитарных связей и обмен опытом с государствами-участниками СНГ.

Особенность Президентских состязаний заключается в том, что в них принимают участие команды как городских, так и сельских общеобразовательных организаций, сформированные из обучающихся одного класса.

Президентские состязания решают вопросы гармоничного развития личности обучающихся и дают возможность каждому обучающемуся проявить себя в разных видах деятельности: спортивной, творческой, интеллектуальной.

Структура Президентских состязаний включает четыре этапа:

- I этап (школьный) проводится в общеобразовательных организациях в период с 15 января по 1 апреля,
- II этап (муниципальный) проводится в муниципальных образованиях в срок до 15 мая,

- III этап (региональный) проводится в субъектах Российской Федерации в срок до 15 июня,
- IV этап (Всероссийский) проводится на базе Федерального государственного образовательного учреждения «Всероссийский детский центр «Орленок», срок – сентябрь.

На I, II, III этапах Президентских состязаний обязательно проведение всех обязательных видов программы (спортивное многоборье (тесты), творческий конкурс, теоретический конкурс, эстафетный бег).

К участию в Президентских состязаниях на всех этапах допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом. В соответствии с рекомендациями по оказанию медицинской помощи обучающимся «медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях», утвержденными протоколом заседания Профильной комиссии Минздрава России по гигиене детей и подростков от 6 мая 2014 г. № 4.

И в соответствии с приказом Министерства здравоохранения российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Президентские состязания позволяют решать узкоспециальные задачи, которые влияют на отбор их содержания.

Содержание Президентских состязаний должно удовлетворять требованиям:

- наличие спортивной, оздоровительной направленности;
- актуальность развиваемых физических качеств и умений;
- интеграция внеурочной деятельности и дополнительного образования обучающихся по физической культуре.

Участие в Президентских состязаниях позволяет достичь обучающимися следующих результатов:

- развитие индивидуальности каждого обучающегося в процессе самоопределения и самореализации в ходе спортивных состязаний;
- приобретение обучающимися социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности;

- формирование позитивных отношений обучающихся к общекультурным ценностям (здоровье, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;
- формирование коммуникативной, этической, социальной, гражданской компетентности обучающихся, нравственных качеств;
- формирование потребности обучающихся в ведении здорового образа жизни и формирование здорового стиля жизни.

2. Подготовка обучающихся к Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания» на занятиях внеурочной деятельности

Президентские состязания – это универсальный комплекс мероприятий, являющийся одним из приоритетных направлений в рамках организации внеурочной физкультурно-спортивной работы с обучающимся общеобразовательных учреждений.

Президентские состязания могут выступать приоритетным направлением в деятельности учителя физической культуры и каждого общеобразовательного учреждения по организации и проведению внеурочной физкультурно-спортивной работы с обучающимися.

Своеобразие применения Президентских состязаний во внеурочной деятельности проявляется

- в добровольном использовании обучающимися свободного времени для развития своих способностей в сфере физической культуры и спорта,
- в выборе направлений и содержания спортивной деятельности,
- в особенностях взаимоотношений обучающихся и педагога (сотрудничество, индивидуальный подход к ребенку),
- реализации информационного досуга (общение с членами класс-команды соперниками),
- в возможности получить специализированную спортивную подготовку по интересующим видам спорта.

Любая форма внеурочной деятельности осуществляется на основе образовательных и рабочих программ. Основываясь на принципе добровольности, внеурочная деятельность предоставляет возможность выбора спортивных занятий.

Физкультурно-спортивная работа включает организацию подвижных и спортивных игр, в соответствии с Примерной учебной программой по физической культуре, спортивные упражнения, соревнования, занятия на специально оборудованных площадках со спортивным инвентарем.

Успех в организации Президентских состязаний как форма внеурочной деятельности определяется дифференциацией результатов и эффектов этой деятельности. Результат – непосредственный итог участия обучающегося в физкультурно-спортивной деятельности. Эффект – следствие результата, то есть то, к чему привело достижение результата: стремление к самосовершенствованию в спортивной деятельности, посещение спортивной секции, кружка, самоопределение, приобретение статуса «принятого» в коллективе и т.п.

Воспитательные результаты Президентских состязаний как форма внеурочной деятельности обучающихся могут быть распределены по трем группам.

1. Социальные знания о нормах, принятых в конкретном социуме

(спортивная секция, спортивная школа, спортивная дворовая команда), о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в данном обществе. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся со своими учителями (в основном педагогами дополнительного образования) как носителями этого социального знания и повседневного опыта. Достижение результатов этого уровня осуществляется через занятия спортивных секций, беседы о здоровом образе жизни, участии в оздоровительных процедурах.

2. Опыт переживания и позитивного отношения к общекультурным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура, здоровье). Достижение результатов обеспечивает равноправное (субъект-субъектное) взаимодействие обучающихся в классе, спортивной команде, общеобразовательной или спортивной школе, то есть в той среде, где он себя реализует. Именно в такой социальной среде ребенок приобретает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает). Такой опыт и ценностное отношение достигаются через участие в школьных спортивных турнирах, соревнованиях.

3. Опыт самостоятельного общественного действия. Это самый сложный опыт, который доступен обучающимся, так как это взаимодействие обучающихся с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Только за пределами школы и привычной ему социальной среды, обучающийся демонстрирует все то, что он усвоил ранее, а это и знания, и ценности и адекватное данному обществу поведение. Такой опыт обучающийся приобретает через включение в социально значимые спортивные и оздоровительные акции и проекты, которыми и являются президентские игры и состязания.

Президентские состязания, как форма внеурочной деятельности, обеспечивают решение образовательных, педагогических и социокультурных задач:

1. элементы соревновательности и состязательности позволяют вовлекать обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность, приобщать их к ценностям физической и спортивной культуры, формировать потребность в здоровом образе жизни;

2. участие в Президентских состязаниях способствует удовлетворению потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном, нравственном, эстетическом совершенствовании, повышению спортивного мастерства, отдыхе и развлечении, общении и т.д., и, конечно же, в данном аспекте физкультурно-спортивная деятельность наиболее привлекательна по сравнению с другими видами деятельности, в которые вовлекаются обучающиеся;

3. охват большого количества обучающихся: в соревнованиях могут принимать участие не только физически развитые, спортивно одаренные, но и лица с ослабленным здоровьем, ограниченными возможностями, либо не

имеющие спортивных навыков и умений, освобожденных от занятий физической культурой;

4. социализирующее значение спортивных соревнований, меняется отношение к победе: стремление победить любой ценой даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и принципов и т.д. заменяется на справедливую, честную победу.

Организация Президентских состязаний как формы внеурочной деятельности должна быть построена таким образом, чтобы каждый, изъявивший желание пройти через нее, смог найти себе в рамках этой системы дело по душе, реализовать себя, профессионально самоопределиться, смог эффективно использовать свои знания, умения и физические качества в учебной, творческой, самостоятельной, досуговой физкультурной и спортивной деятельности.

Алгоритм проведения подготовки к Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания» в общеобразовательной организации предполагает выстраивание модельной деятельности с использованием следующих блоков.

Блок 1 «Теория» предусматривает проведение для обучающихся различных мероприятий с учетом их возрастной категории, направленных на ознакомление, закрепление и совершенствование знаний в области физической культуры и спорта по следующим темам:

- история развития физической культуры и спорта, олимпийского движения в СССР и России
- Олимпийские игры древности и современности
- выдающиеся достижения советских и российских спортсменов, олимпийцев
- теория, практика видов спорта

Реализация данного блока предусматривает различные организационные формы проведения с учетом возрастной категории обучающихся.

Для обучающихся:

- на уровне начального общего образования приоритетным является проведение тематических классных часов, бесед, викторин, различных постановок, разучивание песен и стихов на спортивную тематику, праздников с участием родителей.
- на уровне общего образования характерно проведение классных часов, бесед, выступлений с докладами на спортивную тематику, участие в различных викторинах и интеллектуальных играх- на уровне среднего общего образования рекомендуется проведение различных диспутов, молодежных акций, конкурсов исследовательских работ и проектов, участие в интеллектуальных играх и брейн-ринге и др.

Блок 2. «Творчество» мероприятия данного блока проводятся с целью пропаганды здорового образа жизни, спорта и физической культуры, противодействия применению допинга посредством проведения:

- различных акций
- конкурсов (литературных, рисунков, фоторабот, спортивных видеороликов, видеофильмов)
- выставок творческих работ
- флэш-мобов
- фестивалей
- спортивных праздников, приуроченных к знаменательным датам, профессиональным праздникам и общественно значимым событиям
- конкурсам на лучшую организацию и постановку физкультурно-массовой работы внутри класса, параллели классов, в общеобразовательной организации.

Блок 3 «Спортивная деятельность» предусматривает проведение физкультурно- оздоровительных и спортивно- массовых мероприятий, которые могут быть организованы в различных формах:

- «Веселые старты»
- «Народные игры и забавы»
- турниры по интеллектуальным видам спорта (шашки, шахматы, компьютерный спорт и др.)
- фестивали спорта, Дни здоровья и спорта, День прыгуна, День бегуна, День пловца, День олимпийца
- соревнования и матчевые встречи по различным видам спорта, включая олимпийские и национальные виды спорта
- турниры по воркауту между классами, командами параллелей или классов, командами обучающихся и родителей (законных представителей)

С целью определения наиболее интересных для детей и востребованных в их среде видов спорта необходимо провести анкетирование обучающихся, а также их родителей для определения возможной помощи при организации мероприятий.

Блок 4 «Культурно-спортивные и просветительские мероприятия» включают встречи с олимпийцами и знаменитыми спортсменами, дни открытых дверей и школьного самоуправления, в том числе физкультурно-спортивной направленности, интеллектуально- спортивные игры (на основе видов спорта), спортивные флешмобы, организацию выставок, посещение музеев.

Все мероприятия направлены на приобщение обучающихся к деятельности по профилактике пагубных привычек, духовному и физическому совершенствованию, к ценностям олимпийского движения и его идеалов, пропаганде здорового образа жизни, ведению исследовательской и творческой деятельности, участию в волонтерском движении.

К организации и проведению школьного этапа Президентских состязаний следует привлекать обучающихся, занимающихся в школьных спортивных клубах. Очень важно обратить внимание на развитие

коммуникативных навыков обучающихся, потребности в самореализации в различных видах деятельности, поддержке детской инициативы.

Подготовка к физкультурно-спортивному мероприятию в общеобразовательной организации начинается задолго до его проведения. Следует учитывать большой потенциал подготовительной работы для проявления обучающимися организаторских и творческих способностей, достижений в исследовательской деятельности, навыков планирования очень важно, чтобы в данной работе принимали участие родители (законные представители). Только совместная деятельность помогает достичь успехов в разнообразной деятельности, связанной с творчеством и спортом.

Занимающиеся в школьных спортивных клубах, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья, могут проявлять свои способности в разных сферах деятельности, например, в пропаганде мероприятия и оформлении мест его проведения (подготовке афиш, буклетов, блокнотов для подготовки теоретических вопросов, разработке пригласительных билетов, подготовке и показе номеров художественной самодеятельности, выступлений юных спортсменов, разработке сценария, фото и видеосъемки, монтаже видеофильмов- это творческая деятельность, которая позволяет вовлекать в работы и 2 неспортивных» детей) (прил. 1,2).

В исследовательской деятельности, которая подразумевает определение темы, изучение теории, посвященной необходимой проблематике, подбор методик исследования и практическое овладение ими, сбор материала, его анализ и обобщение, научный комментарий, выводы.

Итогом исследования должны стать:

- организация бесед о физической культуре и спорту,
- подготовка специальных спортивных передач, посвященных мероприятиям,
- выпуск газет и информационных бюллетеней различной тематики,
- проведение в классах и общеобразовательной организации специальных лекций и бесед о предстоящем мероприятии, его целях и задачах,
- проведение тематических вечеров с демонстрацией специально подобранных видеофильмов, аудиозаписей,
- организация в библиотеке или читальном зале выставки спортивной литературы и плакатов,
- планирование годового плана физкультурных и спортивных мероприятий, план подготовки к соревнованиям или спортивному празднику,
- в судействе соревнований и физкультурно- спортивных мероприятий могут принимать участие обучающиеся старших классов и подростки, имеющие спортивные разряды в различных видах спорта,
- в программном обеспечении различных мероприятий, где обучающиеся имеющие навыки компьютерного программирования, могут

создать компьютерную программу для пересчета показанного результата в баллы с спортивным многоборье Президентских состязаний,

– в волонтерском движении.

Физкультурно-спортивные итоги учебного года рекомендуется проводить в виде круглых столов и мини- конференций среди обучающихся с рассмотрением вопросов планирования мероприятий будущего учебного года.

Финалом школьного цикла (в течении года) Президентских состязаний в общеобразовательной организации должен стать спортивно-оздоровительный фестиваль, на котором подводятся спортивные итоги учебного года, проводится награждение самых спортивных, дружных и интеллектуальных классов (команд)

3. Подготовка обучающихся к Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания» на занятиях дополнительного образования

Для подготовки учащихся к Всероссийским соревнованиям школьников «Президентские состязания» разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (сетевая) программа физкультурно-спортивной направленности «Президентские состязания». Сетевая форма реализации образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимся программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иностранных, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (сетевой) программы «Президентские состязания» участвуют

- МАУ СШОР № 2 им. ЗТР им. А.Р. Елфимова,
- Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение Ярославской области Рыбинский профессионально-педагогический колледж (Рыбинский филиал ГПОАУ ЯО РППК ДЮСШ по футболу),
- Муниципальное учреждение спортивная школа № 5.

Возможность реализации основных общеобразовательных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме установлена частью 1 статьи 13 и статьей 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

При реализации программы в сетевой форме организации в равной степени реализуют определённые разделы программы, используют свои ресурсы, но при этом обмениваются ресурсами дополняя друг друга и усиливая содержательную и методическую составляющую дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (сетевой) программы физкультурно-спортивной направленности «Президентские состязания». Каждая из организаций последовательно решает определенную задачу, достигая поставленной цели. Участники сети последовательно друг за другом участвуют в решении определенной проблемы или достижении единой цели.

В результате реализации программы разработаны дидактические материалы: буклеты, конспекты, сценарии, блокноты для подготовки к теоретическому конкурсу, презентации

3.1.Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (сетевая) программа физкультурно-спортивной направленности «Президентские состязания»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Образовательная область

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (сетевая) программа «Президентские состязания» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на подготовку к Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания», на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Разработана на основе действующих требований к дополнительным программам, а также с учетом Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.2. Актуальность и особенность

Здоровье – главная ценность в жизни. Без него нет преуспевающего, активного и жизнерадостного человека. Здоровый ребенок жизнерадостен, оптимистичен, учится продуктивно и с удовольствием. В настоящее время в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется основа для гармоничного развития личности - ее физическое и духовное. Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью, напряженностью, возрастанием объема информации. Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно-психическими перегрузками.

В 2010 году вышел указ Президента РФ от 30.07.2010 №948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания». Основными целями и задачами Президентских состязаний являются: определение команд общеобразовательных учреждений добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского движения; определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом; наличие установок и навыков здорового образа жизни; пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа организует содержательный досуг, направлена на укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах

познавательной деятельности и двигательной активности. К тому же она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, воспитание всесторонне гармонично развитой личности, а также выявляет талантливых детей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на

- оздоровление и повышение уровня физической подготовки детей разного возраста;
- во включение обучающихся в волонтерское движение по пропаганде здорового образа жизни и подготовке к президентским состязаниям;
- реализацию в сетевой форме (использование материально-технической базы и кадровых ресурсов в целях реализации разделов «Легкая атлетика», «Общая Физическая Подготовка», «Футбол», «Шахматы»);
- знакомство обучающихся с различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

1.3. Цель и задачи

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и способностей обучающихся в двигательной активности, формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом в рамках «Президентских состязаний» в условиях сетевого взаимодействия.

Задачи программы:
обучающие

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для ориентира профессионального самоопределения в условиях сетевого взаимодействия;

развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений;

воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом в условиях сетевого взаимодействия.

Категория обучающихся: возрастная группа 12-16 лет. Количество детей в группе от 12 до 15 человек.

Программа реализуется в рамках сетевого партнерства с МАУ СШОР № 2 им. ЗТР им. А.Р. Елфимова, Рыбинским профессионально-педагогическим колледжем (Рыбинский филиал ГПОАУ ЯО РППК ДЮСШ по футболу), МУ СШ № 5.

Возможность реализации основных общеобразовательных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме установлена частью 1 статьи 13 и статьей 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Так как данная программа имеет форму сетевого партнерства, то в содержании программы в учебном плане, учебно – тематическом плане и календарном учебном графике включены планы работы педагогов партнеров, на основании заключенного договора о сотрудничестве. Работа педагога МАУ СШОР № 2 им. ЗТР им. А.Р. Елфимова направлена на практическую работу разделов «Легкая атлетика» и «Общая физическая подготовка», Рыбинский филиал ГПОАУ ЯО РППК ДЮСШ по футболу- раздел «Футбол», МУ СШ № 5 - раздел «Шахматы».

Помимо содержательного компонента данной образовательной программы, предусматривается объединение ресурсов (кадровых, материально-технических) сетевых партнеров, для обеспечения наиболее качественной реализации содержания ДООП.

Спецификой данной программы является то, что она воспитывает у обучающихся стремление заниматься физкультурой и спортом, быть бодрым, подтянутым, жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности, способствовать профессиональному самоопределению.

Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора.

В программе используется интеграция физической культуры в различных видах деятельности, которая представляет собой комплекс взаимосвязанных элементов, ориентированных на достижение поставленной цели. Расширение и углубление интегральных процессов обеспечивает переход результатов спортивно -научных исследований в теоретические

основы спортивной практики.

Главным результатом для обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в объединении каждый обучающийся находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания подростков, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни. Основными ориентирами программы являются

- учет способностей обучающихся в разных видах спорта;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

1.4. Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации: 1 год.

Условия реализации образовательной программы. Зачисление в группу осуществляется при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Методика реализации программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

общеметодических:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации;

1) специфических:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания,
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха,
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,
- принцип возрастной адекватности,

В ходе занятий используются следующие методы:

- словесный метод (рассказ, объяснение, описание, команды и распоряжения, указание, беседа и разбор);
- наглядный метод (непосредственный, опосредованный и наглядного прочувствования);
- метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств);
- игровой метод;
- соревновательный метод;

1.5. Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Практические и теоретические занятия разделов «Легкая атлетика» и «Общая физическая подготовка» проходят на материально-технической базе МАУ СШОР № 2 им. ЗТР им. А.Р. Елфимова под руководством тренера-преподавателя данного учреждения. Практические и теоретические занятия разделов «Футбол» и «Шахматы» на материально-технической базе МОУ СОШ № 30.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

1.6. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

- овладеть комплексом физических упражнений оздоровительной направленности, уметь самостоятельно составлять комплексы и применять их на практике
- уметь осуществлять судейство по основным видам спорта
- уметь осуществлять самоконтроль состояния здоровья на занятиях и дома
- знать о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой, влиянии физических упражнений на функциональные возможности организма
- приобрести жизненно важные навыки умения в ходьбе, прыжках, лазании.
- овладеть навыками самодисциплины и самоорганизации
- развитие основных физических качеств быстроты, гибкости, выносливости, силы, а также личностных качеств психологической устойчивости, быстроту принятия решений
- владеть гигиеническими навыками

- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола, шахмат и легкой атлетики;
- проявлять стремление к здоровому образу жизни

1.7. Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

1.8. Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

(см. Приложение «Контрольно-измерительные материалы»)

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график программы

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
сентябрь	май	34	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие (знакомство с правилами техники безопасности, правилами проведения массовых мероприятий)	1	1		тестирование
2.	Физическая культура и спорт	20	20		тестирование
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2		тестирование

4.	Легкая атлетика	20	2	18	тренировочные занятия
5.	ОФП	20	2	18	тестирование
6.	Волейбол	15	2	13	тестирование, контрольные игры
7.	Футбол	15	2	13	тестирование, контрольные игры
8.	Баскетбол	15	2	13	тестирование, контрольные игры
9.	Шахматы	15	2	13	Тестирование, контрольные игры
10.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	судейство соревнований школьного уровня
11.	Творчество	10	2	8	тестирование
12.	Контрольные испытания, соревнования, турниры	5		5	учебные игры
	Всего:	144	38	106	

2.3. Содержание учебного (тематического) плана

Введение в программу

Тема 1 «Президентские состязания»

Теория: Нормативно- правовая база (Указ Президента Российской Федерации от 30.07.2010 № 948, правила проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», Положение). Этапы проведения. Программа. Состав участников. Спортивное многоборье. Теория. Творческий конкурс.

Знакомство с правилами техники безопасности, правилами проведения массовых мероприятий

Раздел 1 «Физическая культура и спорт»

Тема 1.1 «Олимпийские игры и олимпийское движение»

Теория: Символы Олимпийских и Паралимпийских игр. Олимпийская хартия. Античные Олимпийские игры. Олимпийские игры современности.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в современной России. Международное Олимпийское движение. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу зимних и летних Олимпийских и Паралимпийских игр.

Тема 1.2 «Развитие спорта в нашей стране»

Теория: Развитие спорта (видов спорта) в дореволюционной России, период СССР (1917-1991гг), период современной Российской Федерации (с 1992 г. по настоящее время).

Проведение спортивных соревнований в нашей стране (Олимпийские игры, Всесоюзные соревнования, Универсиады, Всемирные юношеские игры).

Развитие программно- нормативных основ функционирования физической культуры и спорта (Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)

Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны

Тема 1.3 «Достижения советских и российских спортсменов на Олимпийских играх и международной арене

Теория: Достижения спортсменов (участие в соревнованиях, занятые места, количество медалей) в период СССР (1917-1991гг). Достижения спортсменов (участие в соревнованиях, занятые места, количество медалей в период Российской Федерации (1992г. по настоящее время).

Тема 1.4 «Физкультурно- спортивная деятельность»

Теория: Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «спорт», «спортивная подготовка», «физическое упражнение». Урок физической культуры- основная форма физического воспитания. Обучение двигательным действиям (физическим упражнениям)

Правила техники безопасности при проведении занятий по видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, единоборства, легкая атлетика, гимнастика, плавание, и другие).

Гигиенические основы физкультурно- спортивной деятельности. Основные правила организации самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для профилактики нарушений осанки, зрения и т.п.)

Антидопинговая профилактика.

Тема 1.5 «Физическая (двигательная) активность»

Теория: Понятие «физическая (двигательная) активность», «физическое развитие», «физические качества.

Влияние занятий физической культурой и спортом на организм обучающихся (сердечно- сосудистую, дыхательную, центрально- нервную, мышечные системы и опорно- двигательный аппарат)

Влияние занятий физической культуры и спортом на физическое развитие (осанка, телосложение, развитие физических качеств (средства и методы, тестирование))

Здоровье и здоровый образ жизни: объем двигательной активности, питание, закаливание организма, режим дня школьника, профилактика вредных привычек.

Нагрузка и отдых при выполнении упражнений. Всестороннее гармоничное развитие.

Раздел 2 «Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль»

Тема 2.1

Теория: Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Тема 2.2.

Теория: Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Раздел 3 «Легкая атлетика»

Тема 3.1 «Упражнения, направленные на общее развитие и укрепление организма»

Теория: правила поведения на занятии. Правила выполнения строевых упражнений.

Практика: Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Бег с изменениями скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (основная стойка, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки руками как на месте, так и во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; различные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и

в положении виса; сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Выполняются с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Подвижные игры: «Снайпер», «Лепта», «Пионербол», «Пионербол с элементами волейбола», «Захват знамени», «Салки», «Зарница».

Тема 3.2 «Упражнения на развитие силы (силовая подготовка)»

Теория: Установка задач на тренировку. Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности работы с грузом.

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

Тема 3.3. «Упражнения на развитие выносливости»

Теория: Установка задач на тренировку. Правила выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время от 10 до 20 мин. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ лыжи, ходьба. Подвижные спортивные игры.

Тема 3.4 «Упражнения на развитие быстроты»

Теория: Упражнения и задачи на тренировку. Правила выполнения упражнений. Правила игр. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: Виды бега на короткие дистанции от 20 до 100м, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Бег с более быстрым партнером. Подвижные и спортивные игры.

Тема 3.5 «Упражнения на развитие ловкости»

Теория: Правила выполнения упражнений. Правила подвижных и спортивных игр. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнение «Полоса препятствий» с различными кувырками, перемещениями, прыжками, с перелезаниями, метаниями и ловлей мячей.

Выполнение упражнений из непривычного/ неудобного положения. Подвижные и спортивные игры.

Тема 3.6 «Упражнения на развитие гибкости»

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе. Исправление ошибок.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение

амплитуды/ степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Мост, шпагат, наклоны, стретчинг. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов. Подтягивание колена к груди с последующим выпадом.

Тема 3.7 «Специальные упражнения для бегунов»

Теория: Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движение руками - как при беге, беговые движения руками, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.

Тема 3.8 «Скоростно- силовая подготовка»

Теория: Значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег в гору, по мелководью, по песку с предельной интенсивностью, прыжки с разбега.

Тема 3.9 «Специальная выносливость»

Теория: Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Ходьба. Обычная, с широким шагом. Ходьба в равномерном и различном темпе, с постепенным ускорением и понижением скорости с заданным интервалом. Ритмичная ходьба, ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок.

Бег. Умеренный, равномерный с последующим увеличением темпа на дистанцию до 3 км.

Тема 3.10 «Специальная сила»

Теория: Значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Бег на короткие 60 м, 100м, 200м и средние дистанции 400 м на предельной скорости. Прыжки. Прыжки на каждой ноге поочередно определенное кол-во раз на носках, прыжки на 2х ногах. Многоскоки.

Раздел 4 Общая физическая подготовка

Тема 4.1 «ОФП»

Теория: Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП.

Практика: Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Тема 4.2 «Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)»

Теория: Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Практика: Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и

штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. CrossFit.

Тема 4.3 «Упражнения для развития верхнего плечевого пояса»

Теория: Характеристика мышц: бицепс, трицепс, дельта передняя, дельта задняя, трапецевидная мышца, верхняя грудная мышца

Практика. Упражнения с гантелями, блинами. Подбор тренажеров для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Тема 4.4 «Упражнения для развития мышц спины и пресса»

Теория: Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапецевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Практика: Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения для пресса на фитболах, с резиной, с блинами.

Тема 4.5 «Упражнения по ОФП»

Теория: Виды упражнений по ОФП.

Практика: Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

Тема 4.6 «Упражнения ОФП»

Теория: Понятия суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча. Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Объяснение позитивного влияния физических упражнений на организм человека и важности здорового образа жизни.

Практика: Выполнение упражнений суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в

приседе, метание теннисного мяча

Тема 4.7 «Тестирование физической подготовленности»

Теория: Тестирование физической подготовленности

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема 4.8 «Кардиоупражнения»

Теория: Понятие о кардиоупражнениях.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема 4.9 «Упражнения с собственным весом»

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания

Тема 4.10 «Дыхательная гимнастика»

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Упражнения на дыхание Спортивные игры по выбору обучающихся

Раздел 5 «Волейбол»

Тема 5.1 «Специальная физическая подготовка»

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика: Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной возможности организма и развитие волевых качеств, специфических для волейболиста. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 5.2 «Техническая подготовка»

Теория: Назначение и функции технической подготовки.

Практика: Обучение общей схеме выполнения подачи, блоков, передачи. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бросков, на развитие равновесия при прыжках, на согласованную работу рук и ног при передвижении спиной вперед. Совершенствование основных элементов игры в волейбол. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тема 5.3 «Техническая подготовка»

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тема 5.4 «Техническая подготовка»

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тема 5.5 «Тактическая подготовка»

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

Тема 5.6. «Тактическая подготовка».

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Тема 5.7 «Тактическая подготовка»

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Тема 5.8 «Психологическая подготовка»

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия. Правила игры (конечная диагностика)

Раздел 6 «Футбол»

Тема 6.1 «Правила игры в футбол»

Теория: Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков поля. Роль судьи как воспитателя.

Практика: общая физическая подготовка

Тема 6.2 «Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена»

Теория: Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: поднятие и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения. Наклоны туловища вперед и в стороны. Поднятие и отведение ног, выпады вперед, назад.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из исходного положения «лежа на спине», кувырки вперед, назад из положения «сидя», комбинации кувырков.

Координационные упражнения: общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела, упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: ходьба различными способами, бег приставным, скрестным шагом, прыжки на одной и двух ногах, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

Упражнения на скамейке: различные виды ходьбы, прямо, боком, спиной, в приседе, а также прыжки.

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Отгадай чей голосок», «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рве», «Пустое место», «Запрещенное движение».

Тема 6.3 «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Специальная физическая подготовка

Практика: Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости

Для вратарей выполняются упражнения из различных исходных положений на отбивание высоко летящего мяча, ловлю малого мяча, многократное повторяются упражнения в ловле и бросках набивного мяча и серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны.

Тема 6.4 «Техническая подготовка»

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения). Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.

Изучение технических приёмов игры вратаря (ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой; выбивание мяча с рук). Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

Тема 6.5 «Тактическая подготовка. Тактика нападения»

Теория: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Практика: Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; умения выполнять короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Тема 6.6. «Тактика защиты»

Теория: Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».

Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Практика: Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

Тема 6.7 «Тактика вратаря»

Теория: Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Практика: Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема 6.8 «Тренировочные игры»

Практика: Проводятся игры по упрощённым правилам

Раздел 7 «Баскетбол»

Тема 7.1 «Правила игры в баскетбол»

Теория: Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры

Практика: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Тема 7.2 «Техническая подготовка. Перемещения баскетболиста»

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

Тема 7.3 «Техника владения мячом. Ловля мяча»

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

Тема 7.4 «Техника владения мячом. Передача мяча. Броски в корзину»

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы. Классификация бросков в корзину

Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении

Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из-под корзины. Броски в корзину по трёхсекундной зоне. Штрафной бросок.

Тема 7.5 «Ведение мяча»

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Тема 7.6 «Тактическая подготовка. Индивидуальные действия»

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч

Тема 7.7 «Групповые действия»

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Тема 7.8 «Командные действия»

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

Тема 7.9 «Соревновательный период»

Практика: Выезды на баскетбольные игры. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.

Раздел 8 Шахматы

Тема 8.1 «Шахматная доска»

Теория. Расположение доски между партнерами. Горизонталь. Количество полей в горизонтали. Количество горизонталей на доске. Вертикаль. Количество полей в вертикали. Количество вертикалей на доске. Чередование белых и черных полей в горизонтали и вертикали. Диагональ. Количество полей в диагонали. Большая белая и большая черная диагонали. Короткие диагонали. Центр. Форма центра. Количество полей в центре.

Практика. Выполнение практических заданий (Электронное учебное пособие «Путешествие в мир шахмат». Задания к теме «Шахматная доска»).

Тема 8.2 «Шахматная нотация»

Теория. Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур.

Практика. Выполнение практических заданий (Электронное учебное пособие «Путешествие в мир шахмат». Задания к теме «Шахматная нотация»).

Тема 8.3. «Шахматные фигуры и их ходы»

Теория. Белые и черные. Ладья. Место ладьи в начальном положении. Ход. Ход ладьи. Взятие. Слон. Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Ферзь. Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Конь. Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура. Пешка. Место пешки в начальном положении. Ход пешки, взятие. Превращение пешки. Король. Место короля в начальном положении. Ход короля, взятие. Рокировка. Основные принципы игры в начале партии. Нарушение основных принципов игры в начале партии (к чему приведёт ранний вывод ферзя, повторные ходы одними и теми же фигурами, бесцельные ходы крайними фигурами, задержка с рокировкой, вывод коня на край доски).

Практика. Сеансы одновременной игры с педагогом. Выполнение

практических заданий (Электронное учебное пособие «Путешествие в мир шахмат». Задания к теме «Шахматные фигуры и их ходы»).

Тема 8.4. «Ценность фигур»

Теория: Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Размен. Равноценный, неравноценный размен.

Практика. Выполнение практических заданий, решение заданий (Электронное учебное пособие «Путешествие в мир шахмат». Задания к теме «Ценность фигур»).

Тема 8.5 «Нападение»

Теория. Создание угрозы фигурам партнёра.

Практика. Упражнения на шахматной доске. Выполнение практических заданий (Электронное учебное пособие «Путешествие в мир шахмат». Задания к теме «Нападение»).

Тема 8.6. «Взятие. Взятие на проходе»

Теория. Правила взятия на проходе. Выгодное взятие. Невыгодное взятие.

Практика. Упражнения на шахматной доске. Выполнение практических заданий (Электронное учебное пособие «Путешествие в мир шахмат». Задания к теме «Взятие. Взятие на проходе»).

Тема 8.7. «Шах и защита от шаха»

Теория. Что такое шах. Обозначение шаха. Три способа защиты от шаха.

Практика. Упражнения на шахматной доске. Выполнение практических заданий (Электронное учебное пособие «Путешествие в мир шахмат». Задания к теме «Шах и защита от шаха»).

Тема 8.8. «Мат»

Теория. Что такое мат. Обозначение мата. Мат – цель игры.

Практика. Упражнения на шахматной доске. Выполнение практических заданий (Электронное учебное пособие «Путешествие в мир шахмат». Задания к теме «Мат»).

Тема 8.9. «Пат – ничья»

Теория. Что такое пат. Обозначение пата. Когда может возникнуть пат (ничья).

Практика. Упражнения на шахматной доске. Выполнение практических заданий (Электронное учебное пособие «Путешествие в мир шахмат». Задания к теме «Пат – ничья»).

Тема 8.10. «Спортивные состязания»

Теория: Организация и проведение шахматных турниров, соревнований. Положение о соревнованиях, регламент.

Практика. Внутришкольный турнир.

Раздел 9 «Инструкторская и судейская практика»

Тема 9.1.

Теория: Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика: Судейство соревнований школьного уровня

Раздел 10 « Творчество»

Тема 10.1. Выставка творческих работ «займись спортом. Будь первым!

Тема 10.2. Фотоконкурс «Я вместе со спортом»

Тема 10.3. Брейн- ринг «Спортивная Россия

Тема 10.4. Сказочная спортивная постановка «Шаги в спортивную страну»

Тема 10.5. Викторины «Знатоки спорта», «Легендарные спортсмены»

Тема 10.6. Исследовательские проекты на спортивную тематику

Тема 10.7. Спортивный флешмоб

Тема 10.8. День физкультурного самоуправления

Тема 10.9. Акция «Спорт глазами ребенка»

Тема 10.10. Фестиваль спорта, подводящий итоги учебного года

Раздел 11 Контрольные испытания, соревнования, турниры

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Турниры по различным видам спорта. Соревнования школьного уровня.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1 Методическое обеспечение программы

Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов:

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

2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2,4,4,3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г., № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

8. Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп)

9. Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;

10. "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

11. Устав учреждения
Методика реализации программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

1.общеметодических:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации;

2. специфических:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания,
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха,
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,
- принцип возрастной адекватности.

В ходе занятий используются следующие методы:

- словесный метод (рассказ, объяснения, описание, команды и распоряжения, указание, беседа и разбор);
- наглядный метод (непосредственный, опосредованный и наглядного прочувствования);
- метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств)
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Для успешного освоения учащимися содержания программы используются элементы

современных образовательных технологий:

Информационно-коммуникационные технологии

На занятиях активно используется компьютер и проектор. Их ресурсы задействуются на занятии при объяснении нового материала, выполнении заданий на закрепление изученного, при проведении

викторин и при показе технических и тактических приёмов .

Элементы электронного обучения и дистанционных технологий

Использование элементов этих технологий обеспечивает учащимся возможности для формирования и развития информационной компетенции, что им необходимо при подготовке практических заданий и теоретической подготовки: учащиеся получают задания в Гугл классе, выполняют его и отправляют на проверку результаты выполненных работ.

Технология саморазвивающего обучения

Используется в тех разделах занятия, где необходимо, пользуясь определенными алгоритмами и применяя полученные знания и навыки, делать самостоятельные комплексы упражнений для разминки, изготовление презентаций и стендовых докладов.

Технологии развития критического мышления

Мозговой штурм, корзина идей, методы графической организации материала, проблемные лекции, обсуждение докладов учащихся, дискуссии и диспуты.

Игровые технологии

Позволяют осуществить полноценный контроль знаний учащихся, при этом вызывают дополнительный интерес к самому процессу контроля знаний. В программе используются игры викторины, «Карусель», «Третий лишний», «Перестрелка» и др.

3.2 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы имеется следующее оборудование:

- спортивный зал с разметкой и оборудованием для спортивных игр (волейбол, баскетбол)
- малый спортивный зал
- борцовский зал
- спортивная площадка с разметкой и оборудованием для спортивных игр (мини – футбол, гандбол)
- спортивная площадка с разметкой для занятий лёгкой атлетикой
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- мячи гандбольные
- мячи баскетбольные
- фишки для разметки
- манишки
- секундомер
- рулетка
- метательные снаряды (мяч 150г, турбоснаряд)

- гантели 3 – 5 кг
- мячи набивные 1кг, 3кг
- шведская стенка
- гимнастические маты
- скакалки различной длины
- аптечка медицинская
- табло перекидное
- колодки
- ворота
- скакалки
- обручи
- шахматы

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами при реализации образовательной программы:

1. Федеральное государственное бюджетное учреждение Федеральный Центр Организационно-Методического обеспечения физического воспитания : официальный сайт.- Москва, URL: <http://фцомофв.пф/files/ioe/documents/GS531CEN1DTXQHKXGHA8.pdf> Положение о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания» 2020-2021 учебного года (дата обращения 19.08.2021)
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение Федеральный Центр Организационно-Методического обеспечения физического воспитания: официальный сайт.- Москва, - URL: <http://фцомофв.пф/files/ioe/documents/O7OFPHVF6X4WV4VE8U8U.pdf> Правила проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (дата обращения 20.08.2021)
3. Федеральное государственное бюджетное учреждение Федеральный Центр Организационно-Методического обеспечения физического воспитания : официальный сайт.- Москва, - URL: <http://фцомофв.пф/files/ioe/documents/X3ZIPU6YMN24JUVPYJRA.pdf> Методические рекомендации по проведению школьных, муниципальных и региональных этапов Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания в течение 2020-2021 уч.г (дата обращения 20.08.2021)

4. А. П. Щербак, Т. Н. Филиппова, А. Н. Беляев «Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура», Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 78 с.
5. УМК Физическая культура. Лях В.И.(5-9) 7 класс- М. Просвещение, 2020
6. УМК Физическая культура. Матвеев А.П. (5-9) 7 класс- М. Просвещения, 2021
7. Никифоров А.А. Предметные олимпиады 7-11 классы. Физическая культура./А.А. Никифоров, Н.С. Середа.- Вил-д: « Учитель», 2020
8. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учебник/ М.Я. Виленский.-М: Просвещение, 2019

Список информационных источников, рекомендуемых для использования обучающимися при реализации образовательной программы:

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://www.fismag.ru/> — Физкультура и спорт
6. <http://www.rsl.ru/> — Российская государственная библиотека
7. www.schoolpress.ru/ — журнал «Физическая культура в школе»
8. <http://www.volley.ru/pages/466/> — Официальные волейбольные правила 2017—2020
9. <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
10. https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf — правила игры. Гандбол в зале
11. <https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/> — Официальные правила баскетбола 2018. Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1 октября 2020 г.
12. <https://russwimming.ru/node/15662/>— Правила ФИНА по плаванию (2017—2021)

ПРИЛОЖЕНИЕ
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (сетевой)
программе физкультурно - спортивной направленности
« Президентские состязания »

**Контрольно- измерительные материалы уровня физической
подготовленности учащихся 6 класса (12 лет)**

№	Испытания (тесты)	Оценка					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,8	6,1	5,8	6,1	6,4
2	Бег на 60 м (с)	10,4	10,7	11,0	10,9	11,2	11,5
3	Бег на 1500 м (мин, с)	8.05	8.20	8.35	8.29	8.44	8.59
4	Бег на 2000 м (мин, с)	10.20	11.20	12.10	12.10	13.10	14.00
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	12	10	11	9	7
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	18	15	13	9	7	6
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+3	+1	+6	+4	+2
9	Челночный бег 3×10 м (с)	8,7	9,2	9,7	9,1	9,6	10,1
10	Прыжок в длину с разбега (см)	280	270	220	240	230	180
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	150	140	145	135	125

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 7 класса (13 лет)

№	Испытания(тесты)	Оценка					
		мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,5	5,7	5,6	5,8	6,0
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,6	10,8	11,0
3	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	10.40	11.20	12.10	12.40	13.20
4	Бег на 3000 м (мин, с)	15.20	16.00	16.40	-	-	-
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	5	4	-	-	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	13	11	9	10	8	6
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	16	14	8	7	6
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+2	0	+5	+3	+1
9	Челночный бег 3×10 м (с)	8,1	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
10	Прыжок в длину с разбега (см)	340	320	300	275	255	235
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	160	150	150	140	130
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	30	25	31	26	21
13	Бег на 200 м (с)	37,5	40,8	44,0	41,0	43,0	45,0
14	Бег на 600 м (мин, с)	2.35	3.00	3.25	2.45	3.30	3.55
15	Бег на 800 м (мин, с)	3.55	4.35	5.05	4.25	5.05	5.45
16	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	120	100	80

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 8 класса (14 лет)

№	Испытания(тесты)	Оценка					
		мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,3	5,5	5,4	5,6	5,8
2	Бег на 60 м (с)	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8	11,2
3	Бег на 2000 м (мин, с)	9.40	10.30	11.20	11.40	12.30	13.20
4	Бег на 3000 м (мин, с)	14.50	16.00	17.10	-	-	-
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	6	4	-	-	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	17	15	13	12	10	8
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	24	20	16	10	8	7
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+4	+2	+8	+5	+2
9	Челночный бег 3×10 м (с)	7,8	8,2	8,6	8,8	9,2	9,6
10	Прыжок в длину с разбега (см)	355	340	310	290	275	250
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	170	155	160	150	135
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	39	35	30	34	29	25
13	Бег на 200 м (с)	36,8	39,5	41,5	40,5	42,5	44,5
14	Бег на 600 м (мин, с)	2.25	2.50	3.15	2.40	3.20	4.00
15	Бег на 800 м (мин, с)	3.50	4.50	5.30	4.20	5.15	5.40
16	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	130	110	90

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 9 класса (15-16 лет)

№	Испытания(тесты)	Оценка					
		мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1	Бег на 30 м (с)	5,0	5,2	5,4	5,3	5,5	5,7
2	Бег на 60 м (с)	9,1	9,3	9,6	10,3	10,5	10,7
3	Бег на 2000 м (мин, с)	9,20	10,20	11,0	10,20	11,20	12,10
4	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	15.10	15.50	-	-	-
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	6	-	-	-
6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	17	13	16	14	10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	24	20	12	10	8
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+5	+3	+9	+6	+3
9	Челночный бег 3×10 м (с)	7,6	7,9	8,1	8,6	8,9	9,2
10	Прыжок в длину с разбега (см)	400	370	340	310	290	270
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	190	170	170	160	150
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1 мин)	43	39	35	36	32	30
13	Бег на 200 м (с)	32,0	36,0	40,0	39,0	42,0	45,0
14	Бег на 600 м (мин, с)	2.20	2.45	3.15	2.35	3.10	3.35
15	Бег на 800 м (мин, с)	3.40	4.15	4.50	4.15	4.55	5.20
16	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	130	120	100
17	Поднимание туловища из положения лёжа на	36	30	24	30	26	22

	спине (кол-во раз за 1 мин)						
18	Бег на 200 м (с)	39,8	41,5	42,2	42,0	44,2	44,8
19	Бег на 600 м (мин, с)	2.55	3.20	3.45	3.00	4.00	4.40
20	Бег на 800 м (мин, с)	4.05	4.30	4.55	4.40	5.15	5.50
21	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	110	90	70

Оценочные материалы по теоретической подготовке

ТЕМЫ: 1. «Влияние занятий физической культурой и спортом на организм школьника»		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1. Правильная осанка – это положение тела, при котором человек, стоя спиной к стене, касается ее... 1. затылком, ягодицами, пятками 2. лопатками, ягодицами, пятками 3. затылком, лопатками, ягодицами, пятками	1. Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать куриную слепоту? 1. витамина А 2. витамина В 3. витамина С	1. Физическое качество ловкость – это... 1. способность выполнять движения длительное время 2. способность овладевать новыми движениями и быстро переключаться со одного вида деятельности на другой 3. способность выполнять упражнения большой скоростью
2. Одно из наиболее важных составляющих здорового образа жизни... 1. постельный режим 2. двигательный режим 3. танцевальный ритм	2. Умственную работу школьникам следует прерывать физкультурными паузами через каждые... 1. 25-30 минут 2. 55-60 минут 3. 70-75 минут	2. Физическое качество выносливость – это... 1. способность выполнять разнообразные двигательные действия 2. способность при какой-либо двигательной деятельности длительное время противостоять утомлению 3. способность выполнять упражнения максимальной амплитудой

3. Гиподинамия – это ... 1. низкая двигательная активность человека 2. высокая двигательная активность человека 3. чрезмерное питание	3. Что измеряет спирометр? 1. артериальное давление 2. окружность грудной клетки 3. жизненную емкость легких	3. Физическое качество сила - это... 1. способность выполнять физическую нагрузку длительное время 2. способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных сокращений 3. способность человека преодолевать сопротивление с максимальной частотой
Какие разновидности отдыха вы знаете? 1. абсолютный и неабсолютный 2. активный и пассивный 3. адекватный и неадекватный	3. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями? 1. пить минеральную воду 2. изкусывать чипсами 2. через каждые 5 мин. измерять частоту сердечных сокращений правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением	3. Физическое качество гибкость – это... 1. способность человека преодолевать сопротивление с максимальной частотой 2. способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных сокращений 3. способность выполнять движения с большей амплитудой за счет мышечных усилий
4. Назовите основные физические качества. 1. сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация 2. сила, скорость, умения, движения, навыки 3. выносливость, темп, скорость, умения,	4. Что относится к показателям физического развития человека? 1. жизненная емкость легких, рост, вес 2. сила воли, решительность, упорство и находчивость	4. Физическое качество быстрота - это ... 1. способность выполнять движения с большей амплитудой за счёт мышечных усилий 2. способность, позволяющая выполнять работу с

навыки	3. скорость, прыгучесть, гибкость и сила	наибольшей частотой движения за единицу времени 3. способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных сокращений
5. Что необходимо сделать при растяжении мышц? 1. наложить на поврежденное место холодный компресс и тугую повязку 2. промыть поврежденное место чистой водой и обработать перекисью водорода 3. смазать йодом или 2%-ным раствором бриллиантовой зелени («зеленкой»)	5. Какое тестовое задание служит для определения уровня гибкости? 1. наклон вперед 2. прыжок в высоту 3. подтягивание на перекладине	5. Как называется принцип физического воспитания, предусматривающий сочетание физического и духовного развития? 1. принцип оздоровительной направленности 2. принцип связи с жизнедеятельностью 3. принцип гармоничного развития личности
6. Что является причиной травм во время занятий бегом? 1. попутный ветер 2. неровности грунта 3. замечания прохожих	6. Как следует рассматривать понятие «здоровый образ жизни»? 1. как дань моде 2. только как достаточную двигательную активность 3. как норму поведения для сохранения здоровья	6. Техникой физических упражнений принято называть . 1. способ целесообразного решения двигательной задачи 2. способ организации движений при выполнении упражнений 3. состав и последовательность

		выполнения упражнений
7. Поверхность какого спортивного снаряда должна быть гладкой и непокрашенной? 1. футбольных ворот 2. баскетбольных щитов 3. рабочей поверхности перекладины	7 Какой тест используют для определения координационных способностей? 1. шестиминутный бег 2. челночный бег 3. бег 30 метров	7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения 1. основы техники; 2. ведущего звена техники; 3. подводящих упражнений;
8. К чему приводит курение? 1. к улучшению деятельности нервной системы, сосудов 2. к повышению иммунитета против простудных заболеваний 3. к ухудшению снабжения мышц кровью и эластичности легких	8. Признаки нехарактерные для правильной осанки –... 1. развернутые плечи, ровная спина 2. приподнятая грудь 3. запрокинутая или опущенная голова	8. Физическая культура ориентирована на совершенствование ... 1. физических и психических качеств людей; 2. техники двигательных действий; 3. природных физических свойств человека
9. На что необходимо обратить внимание после зарядки? 1. на самочувствие 2. на погоду 3. на время	9. Какой тест используют для определения скоростных возможностей? 1. шестиминутный бег 2. челночный бег 3. бег 30 метров	9. Физическая культура представляет собой... 1. учебный предмет в школе; 2. выполнение упражнений; 3. часть человеческой культуры.

10. Что можно рекомендовать для профилактики появления избыточного веса? 1. обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов 2. утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением 3. ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде	10. Динамометр служит для измерения показателей: роста жизненной емкости легких силы кисти	10 Отличительным признаком физической культуры является... 1. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям; 2. физическое совершенство; 3. выполнение физических упражнений;
11. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности? 1. только через нос 2. только через рот 3. через нос и рот одновременно	11. Сколиоз – это... 1. искривление позвоночника вперед 2. искривление позвоночника назад 3. боковые искривления позвоночника	11 При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является... 1. максимальная активность систем энергообеспечения; 2. умеренная интенсивность; 3. максимальная интенсивность;
12. К чему приводит неправильная осанка? 1. к снижению аппетита 2. к развитию вегетососудистой дистонии 3. к смещению внутренних органов	12. Кифоз – это... 1. искривление позвоночника вперед 2. искривление позвоночника назад 3. боковое искривление позвоночника	12. Выносливость человека не зависит от... а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть.

13. Из перечисленных качеств человека выберите физические ... 1. решительность и находчивость 2. гибкость и сила 3. сила воли и упорство	13. Лордоз – это ... 1. искривление позвоночника вперед 2. искривление позвоночника назад 3. боковое искривление позвоночника	13 При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что... а) в качестве отягощения используется собственный вес человека; б) они выполняются до утомления; в) они вызывают значительное напряжение мышц;
14. Укажите часть тела, на которой нельзя измерить пульс. 1. в области запястья 2. в области живота 3. в области шеи	14. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является: 1. время выполнения двигательного действия 2. частота дыхания 3. частота сердечных сокращений	14 Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время.... а) подвижных и спортивных игр; б) «челночного» бега; в) прыжков в высоту;

15. Что такое осанка? 1. состояние позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие 2. пружинные характеристики позвоночника и стоп 3. привычная поза человека в вертикальном положении	15. При активной мышечной деятельности усиливается кровообращение. Кровь переносит мышцам больше. 1. водорода 2. кислорода 3. углекислого газа.	15. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения? 1. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы 2. упражнения, объединенные в форме круговой тренировки; 3. упражнения, способствующие повышению скорости движений.
16. Какое спортивное качество развивает бег на длинные дистанции? 1. гибкость 2. быстроту 3. выносливость	16. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики направлено ... 1. на повышение тонуса мышц рук и ног 2. на повышение тонуса групп мышц 3. на повышение тонуса мышц рук и туловища	16. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как... а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма; б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии; в) способствуют повышению резервных возможностей организма;
Тема 2. «Развитие спорта и олимпийского движения в России»		

1. Кто был первым представителем России в Международном олимпийском комитете? 1. А.Д. Бутовский 2. Л.Н. Толстой 3. П.Ф. Лесгафт	1. Кто стал первым президентом Олимпийского Комитета России (1911-1918)? 1. В.И. Срезневский 2. Л.В. Тягачев 3. В.Г. Смирнов	1. Кто был первым председателем Олимпийского комитета СССР? 1. С.П. Павлов 2. М.В. Граммов 3. К.А. Андрианов
2. Талисманом российской команды на Олимпийских играх 2008 года в Пекине стал Чебурашка. Какого он был цвета? 1. коричневого 2. красного 3. белого	2. В каком году был создан Национальный олимпийский комитет СССР? в 1950-м в 1951-м в 1952-м	2. В каком году был создан Олимпийский комитет России? 1. в 1900-м 2. в 1911-м 3. в 1924-м
3. Какие умения объединяли охотников и кочевников в Древней Руси? 1. быстро бегать, ловко управлять лодкой и ползать по земле 2. быстро бегать, метать копье и стрелять из лука 3. быстро бегать, бесшумно плавать и лазать по деревьям	3. Какие Олимпийские игры состоялись без участия советских спортсменов по политическим мотивам? 1. XXIII (г. Лос-Анджелес) 2. XXIV (г. Сеул) 3. XXV (г. Барселона)	3. В каком году был воссоздан Олимпийский комитет России? 1. в 1991-м 2. в 1995-м 3. в 1999-м

4. Когда впервые на Олимпийских играх в честь россиян поднялось трехцветное знамя? 1. в 1990 году 2. в 1992 году 3. в 1994 году	4. В каком году было основано Московское пролетарское общество «Динамо»? 1. в 1920-м 2. в 1923-м 3. в 1926-м	4. В каком году состоялась первая летняя Спартакиада народов СССР в г. Москве? 1. в 1951-м 2. в 1953-м 3. в 1956-м
5. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх? 1. в 1948-м 2. в 1952-м 3. в 1956-м	5. В каком году было основано Добровольное спортивное общество «Спартак»? 1. в 1935-м 2. в 1937-м 3. в 1939-м	5. В какие годы в СССР был принят Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)? 1. в 1918-1920-м 2. в 1921-1924-м 3. в 1931-1934-м

6. Прототипом какого вида спорта явились выступления русских цирковых атлетов – Михайлова, Ступина, Знаменского, Поддубного? 1. вольной борьбы 2. самбо 3. греко-римской борьбы	6. На Руси было принято решать личные споры один на один. Синодальная летопись 1534 года сообщает, что такие «судебные поединки» в Москве происходили как законное явление на специальном месте – Старом поле на Неглинке, у церкви Святой Троицы. По вашему мнению, что подразумевалось под «судебными поединками»? 1. борьба, кулачный бой 2. дзюдо, рукопашный бой 3. борьба на поясах, бокс	6. Председателем федерации какого вида спорта был первый космонавт планеты Юрий Алексеевич Гагарин? 1. Федерации легкой атлетики СССР 2. Федерации хоккея с шайбой СССР 3. Федерации водных лыж СССР
7. Отметьте самое массовое спортивное мероприятие на территории Российской Федерации, в программу которого включены забеги на различные дистанции от 1 до 12 км 1. «Стартуют все» 2. «Кросс нации» 3. «Шиповка юных»	7. Кто из российских императоров ввел физическое воспитание во всех созданных им учебных заведениях? 1. Петр I Великий 2. Павел I 3. Александр I	7. Этот хоккеист – двукратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира, многократный чемпион Европы, трехкратный обладатель Кубка Стенли 1. Вячеслав Фетисов 2. Игорь Ларионов 3. Владимир Крутов
8. Какие правила соблюдал русский народ в кулачных боях?	8. В каком городе пройдет XXIX Всемирная зимняя Универсиада	8. Этот футболист во время <u>Великой Отечественной войны</u> служил в

1. подножек не ставить, наносить удары в спину 2. биться лицом к лицу, наносить удары деревянными предметами 3. подножек не ставить и лежащего небить	2019года? 1. в Пхенчхане (Республика Корея) 2. в Красноярске (Россия) 3. в Санкт-Галлене (Швейцария)	Москве, его воинская часть несла патрульную службу в городе. Затем был зачислен в Отдельную мотострелковую бригаду особого назначения. В 1952 участвовал (с незалеченной травмой) в <u>Олимпийских играх</u> в <u>Хельсинки</u>. В конце 1976 года стал главным тренером команды «Спартак», в <u>1979году</u> стал чемпионом СССР. Далее команда под его руководством девять лет подряд неизменно находилась среди победителей и призеров: Кто это? 1. Константин Бесков 2. Николай Старостин 3. Александр Кокорин
9. С какого года Национальный олимпийский комитет России присуждает награды за справедливость в спорте? 1. с 1991-го 2. с 1993-го 3. с 1995-го	9. На 45-й сессии Международного олимпийского комитета был официально признан Олимпийский комитет СССР. В каком году это было? 1. в 1948-м 2. в 1951-м 3. в 1954-м	9. Рассказывают, что в 19 веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик – торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил? 1. Набросить сеть 2. Расстелить ковер 3. Крикнуть в рупор

10. Какой вид спорта в России изначально носил название «русский хоккей»? 1. хоккей с шайбой 2. хоккей с мячом (бенди) 3. хоккей в зале (флорбол)	10. Первое употребление этого слова на Руси относится к XII веку. Его упомянул митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху. 1. лыжи 2. коньки 3. санки	10. Какую, как правило, невидимую, но весьма полезную часть экипировки футболиста в позапрошлом веке (19 веке) изобрел англичанин Уиддоусон? 1. Бандаж 2. Латки 3. Щитки
11. Какая спортивная игра является самой популярной в мире? 1. Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол	11. Члены какого экипажа российских бобслейных двоек покидали большой спорт, а затем воссоединились накануне проведения Олимпийских игр в Сочи? 1. Е. Попов и Р. Орешников 2. Д. Абрамович и С. Прудников 3. А. Зубков и А. Воевода	11. Сейчас форма вратаря по цвету должна отличаться от формы его товарищей по команде. А до 1913 года вратаря отличала лишь эта деталь одежды. Какая? 1. Кепка 2. Майка 3. Перчатки
12. Так называют и гимнастический снаряд и верхнюю часть футбольных ворот... 1. Конь 2. Брусья 3. Перекладина	12. Назовите разновидность лыжного спорта, которая появилась в СССР в 1957 году. 1. лыжебежный (беговые лыжи) 2. воднолыжный 3. горнолыжный	12. Сколько игроков одной футбольной команды должен удалить судья, чтобы игра тут же закончилась? 1. Трех 2. Четырех 3. Пятерых
13. Какого цвета, согласно футбольным правилам, должна быть перекладина для ворот? 1. Белая 2. Черная 3. Красная	13. Какой вид стрельбы был включен в программу Олимпийских игр 1900 года в Париже? 1. пулевая 2. стендовая 3. стрельба из лука	13. Как называется интернет сайт болельщиков футбольной команды? 1. Локомотив 2. Бронепоезд 3. Паровоз

14. Сколько очков получает футбольная команда, проигравшая матч? 1. Два 2. Одно 3. Ноль	14. Какой русский князь в своем своеобразном завещании, которое называется «Поучение чадам своим», перечислил занятия молодых князей на каждый день, упоминая охоту, верховую езду среди важнейших дел? 1. Ярослав Мудрый 2. Владимир Мономах 3. Мстислав Великий	14. Именно этому спортсмену Владимир Высоцкий посвятил свою песню «Вратарь». Кому? 1. Льву Яшину 2. Владимиру Маслаченко 3. Анзору Кавазашвили
15. Футбольные фанаты сразу же скажут, как по-английски будет «наказание», «штраф». Так как же? 1. Пенальти 2. Буллит 3. Брейк	15. В каком году в Москве впервые прошел летний чемпионат мира по легкой атлетике? 1. в 1996-м 2. в 2006-м 3. в 2013-м	15. Кто был капитаном советской сборной по футболу, победившей на Олимпиаде 1956 года (в Мельбурне)? 1. Борис Кузнецов 2. Игорь Нетто 3. Алексей Парамонов
16. Как называется команда лучших футболистов, представляющая свою страну на чемпионате мира? 1. Сборная страны 2. Сборная Европы 3. Сборная мира	16. Назовите любимую игру казаков. 1. бег в мешках 2. взятие снежной крепости 3. скачки с джигитовкой	16. Кто был главным тренером сборной СССР по футболу на первом Чемпионате Европы (Франция, 1960 год)? 1. Гавриил Качалин 2. Константин Бесков 3. Николай Старостин

17. Как называется специальное место, где во время матча находятся резервные футболисты? 1. Лавка резерва 2. Скамейка запасных 3. Кушетка игроков	17. Какой древнейший предмет спортивного инвентаря, относящийся к XII-XIII векам, был обнаружен при раскопках в Новгороде в 1953 году? 1. лыжа 2. хоккейная клюшка 3. футбольный мяч	17. Легендарного советского футбольного вратаря Льва Ивановича Яшина прозвали... 1. Черный Ягуар 2. Черный Леопард 3. Чёрная Пантера
18. Сколько помощников появилось у футбольного арбитра в 1891 году? 1. Два 2. Три 3. Четыре	18. Как заканчивается футбольная поговорка «Выигрывает команда, проигрывает..» 1. Игрок 2. Тренер 3. Вратарь	18. Пожалуй, в истории советского футбола, да и российского тоже, не было игрока, более любимого народом. Олимпийский чемпион Мельбурна, центрфорвард сборной и "Торпедо", чего стоил один только пас пяткой! Многие до сих пор пытаются сравнивать его с Пеле. Кто это? 1. Эдуард Стрельцов 2. Альберт Шестернев 3. Виктор Шустиков
19. Какого цвета должен быть мяч для игры на заснеженном поле? 1. Желтый 2. Черный 3. Красный	19. Что деловые англичане называют «высшей красотой футбола»? 1. Мяч 2. Игру 3. Счет	19. Песня «Виват король, виват!» впервые прозвучала во время прощального матча этого выдающегося советского футболиста. Кого именно? 1. Давида Кипиани 2. Олега Блохина 3. Игоря Беланова

20. Какую карточку, по правилам игры показывает арбитр футболисту за затягивание времени? 1. Красную 2. Желтую 3. Белую	20. В скольких метрах от мяча во время штрафного удара в футболе должна находиться «стенка» из игроков? 1. В шести 2. В девяти 3. В одиннадцати	20. Этот знаменитый футболист занимает второе место среди футболистов сборной СССР (после О.Блохина) по количеству проведенных за нее матчей (91). С 2003 года является Президентом основанной им Академии футбола и вратарского искусства 1. Андрей Шевченко 2. Игорь Беланов 3. Ринат Дасаев
21. Как в футболе называют иностранного игрока клубной команды? 1. Ополченец 2. Легионер 3. Партизан	21. Как называется предпоследний матч чемпионата? 1. Полуфинал 2. Четвертьфинал 3. Финал	21. В 1988 году лучшим вратарем мира по версии IFFHS (Международная федерация футбольной истории и статистики) был признан этот советский футболист. После него в этой номинации отечественные игроки замечены не были. Кто это? 1. Ринат Дасаев 2. Виктор Чанов 3. Игорь Акинфеев

22. Какого цвета карточка в футболе означает удаление с поля? 1. Белая 2. Желтая 3. Красная	22. Как в футболе называется удар мячом по воротам после его отскока от вратаря? 1. Пенальти 2. Вбрасывание 3. Добивание	22. Единственный тренер в истории советского футбола, который сумел в возрасте 35 лет и в первом своем сезоне в качестве главного тренера стать чемпионом СССР. Лауреат премии В.Высоцкого «Своя колей» - за самоотверженное служение российскому футболу, за работу со сборной и поднятие престижа российского футбола. Кто это? 1. Георгий Ярцев 2. Олег Романцев 3. Андрей Чернышов
23. За получение скольких жёлтых карточек в одном матче футболист удаляется с поля? 1. Одной 2. Двух 3. Трех	23. Как называется мяч, забитый футболистом в ворота своей команды? 1. Автогол 2. Гол 3. Бигол	23. Он в 12 лет снялся в эпизоде детского фильма «Ни слова о футболе», где забивает гол «ножницами». Обладатель награды Российского футбольного союза «Легенда футбола» 2009 года. Кто это? 1. Георгий Ярцев 2. Олег Романцев 3. Федор Черенков

24. Как называется дополнительный тайм в футбольном матче? 1. Овертайм 2. Прайм-тайм 3. Рег-тайм	24. Как в футболе называют ведение мяча игроком? 1. Дриблинг 2. Пирсинг 3. Скайтинг	24. В самбо выведение соперника из равновесия достигается при: 1. выведении проекции центра тяжести на площадь опоры 2. увеличении площади опоры соперника 3. лишении соперника свободы вращения плечевой оси
25. Как называют игрока, ведущего мяч? 1. Дилер 2. Драйвер 3. Дриблер	25. По традиции футболистов «Спартак» зовут «красно-белыми», «Динамо» - «сине-белыми», а кого называют «черно-белыми»? 1. футболистов Локомотива 2. футболистов Рубина 3. футболистов Торпедо	25. Какие технические действия в самбо относят к группе приемов "в основном руками"? 1. подхваты, подсады, подножки, подсечки 2. броски через бедро, через спину, через грудь 3. броски выведением из равновесия, броски с захватом ноги, броски с захватом двух ног
26. Как называется вещество, позволяющее добиться улучшения спортивных результатов? 1. допинг 2. наркотик 3. витамин	26. Сколько раз олимпийская сборная СССР по футболу становилась чемпионом Олимпийских игр? 1. Один	26. На занятиях по самбо запрещается 1. Бросать соперника через плечо 2. Бросать противника с применением душающих захватов 3. Бросать соперника с переходом на болевую прием

	2. Два 3. Ни одного	
27. Как называется независимая организация, осуществляющая координацию борьбы с применением допинга в спорте? 1. МАДА – Медицинское антидопинговое агентство 2. МБКАД – Международная биологическая корпорация по антидопингу 3. ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство	27. Кто входит в символический «Клуб Льва Яшина»? 1. Вратари, сыгравшие 100 и более матчей «на ноль» 2. Нападающие, забившие более 100 мячей 3. Полузащитники, сыгравшие 100 матчей и забившие 10 мячей	27. Чем регламентируется борьба с допингом? 1. Списком Шиндлера и Зеленковича 2. Списком медицинских лекарств и витаминизированных средств 3. Списком запрещенных препаратов, не соответствующих международным стандартам для тестирования для лабораторий, для терапевтических исключений
28. На каком спортивном покрытии проходят соревнования по самбо? 1. татами 2. ковер 3. ринг	28. В скольких метрах от мяча во время штрафного удара в футболе должна находиться «стенка»? 1. в 6 метрах 2. в 9 метрах 3. в 11 метрах	28. Какие отрицательные действия оказывают на организм спортсмена наркотические анальгетики? 1. Ухудшают сон и угнетают центральную нервную систему 2. Воздействуют на центральную нервную систему, способствуют развитию эйфории 3. Снижают функции легких

29. Борьба самбо это – 1. Самозащита без оружия 2. Самостраховка без опасения 3. Самостоятельная борцовская организация	29. Официальной датой рождения самбо считается.... 1. 16.02.1895 г. 2. 23.12.1905 г. 3. 16.11.1918 г.	29.Какая страна мира первой признала киберспорт официальным видом спорта в 2001 году? 1. США 2. Корея 3. Шри Ланка
30.Назовите любимую игру казаков 1. «Лодышки» 2. «Казаки- разбойники» 3.»Казачьи игры»	30. Президентом Всероссийской федерации самбо является..... 1. Сергей Елисеев 2. Василий Шестаков 3. Павел Колобков	30.Какую дату принято считать официальным днем рождения лыжного спорта в России? 1. декабрь 1895 2. ноябрь 1850 3. октябрь 1897
31. В каком российском городе в 1893 году был создан первый клуб любителей керлинга? 1. Москва 2. Санкт- Петербург 3. Екатеринбург	31. Какое количество баллов в самбо определяет "чистую" победу спортсмена в поединке? 1. 6 баллов 2. 8 баллов и более 3. 2 балла и более	31.Какой документ был официально утвержден в 1994 году Национальной федерацией бильярдного спорта России? 1. правила игр по бильярду 2. правила соревнований по бильярду 3. правила игр и проведения соревнований по бильярду
32.Какой вид спорта в России изначально носил название « русский хоккей»? 1. Хоккей с мячом 2.Хоккей с шайбой 3.Хоккей на траве	32. Кто является основателем самбо? 1. Д. Кано 2. А. Харлампиев 3. М. Уэсиба	32.Назовите разновидность лыжного спорта , которая появилась в СССР в 1957 году? 1. биатлон 2.фристайл 3. горнолыжный спорт

33.Какой древнейший предмет спортивного инвентаря, относящегося к 12-13 векам, был обнаружен при раскопках в Новгороде в 1953 году? 1. мяч 2. шайба 2. клюшка	33. В каком году было учреждено Всемирное антидопинговое агентство? 1. 1999 год 2. 2000 год 3. 2009 год	33.Кто из российских императоров ввел физическое воспитание во всех созданных им, учебных заведениях? 1. Петр I 2.Александр I 3. Екатерина II
34.Каков девиз массовых конькобежных соревнований « Лед надежды нашей» с 2012 года? 1. «Ледяной драйв» 2. «Зарядись энергией» 3.» Лед энергии»	34. Как называется основной документ Всемирного антидопингового агентства? 1.Всемирный кодекс чести 2. Всемирный кодекс спортивных нарушений 3. Всемирный антидопинговый кодекс	34.В какой дисциплине фигурного катания на официальных соревнованиях разрешено использовать музыку с вокалом? 1. спортивные танцы 2. одиночное катание 3. парное катание
35.Прототипом какого вида спорта явились выступления русских цирковых атлетов-Михайлова, Ступина, Знаменского, Поддубного? 1. вольной борьбы 2. самбо 3. греко-римской борьбы	35. Какие отрицательные действия оказывают на организм спортсменов синтетические стимуляторы? 1. Повышается артериальное давление, возникает опухоль почек, происходит закупорка желчных путей 2. Снижается болевой порог 3. Повышается ломкость костей	35.В каком году было основано Московское пролетарское общество «Динамо»? 1.1930 г. 2.1923г. 3. 1935г
Тема 3. «Достижения советских и российских спортсменов на международной арене»		

1. Кто стал первым российским олимпийским чемпионом? 1. Иван Поддубный 2. Николай Панин-Коломенкин 3. Борис Шахлин	1. Назовите двукратную олимпийскую чемпионку – метательницу диска, завоевавшую первую золотую олимпийскую медаль в истории советского спорта: 1. Тамара Пресс 2. Нина Пономарева 3. Фаина Мельник	1. Эта уникальная советская гимнастка завоевала 18 олимпийских медалей, из них 9 золотых. Назовите ее? 1. Софья Муратова 2. Лариса Латынина 3. Людмила Турищева
2. Для боевой и физической подготовки солдат царь Петр I создал ... 1. стрелецкие полки 2. артиллерийские полки 3. потешные полки	2. О ком из советских хоккеистов великий тренер Анатолий Тарасов сказал: «Он владел тремя скоростями: взрывной быстротой передвижения и маневра на льду, молниеносной реакцией на малейшие изменения игровой ситуации и поведения партнеров и соперников, нестандартной быстротой технического мышления»: 1. о Борисе Михайлове 2. о Владимире Петрове 3. о Валерии Харламове	2. Звезда этого советского «космического» легкоатлета горела ярче других три года подряд: в 1962, 1963 и 1964 годах. Его называли лучшим спортсменом мира. Кто это? 1. Валерий Брумель 2. Игорь Кашкаров 3. Владимир Яценко

3. Какое спортивное прозвище было у советской олимпийской чемпионки по скоростному бегу на коньках Лидии Скобликовой? 1. Русская Ракета 2. Уральская Молния 3. Ледовая Торпеда	3. Кто первый из советских тренеров по хоккею с шайбой был включен в Зал славы НХЛ? 1. Анатолий Тарасов 2. Всеволод Бобров 3. Виктор Тихонов	3. Многократная чемпионка СССР, десятикратная чемпионка мира и Европы, трехкратная чемпионка Олимпийских игр по фигурному катанию на коньках, общественный деятель. Назовите её. 1. Людмила Пахомова 2. Ирина Роднина 3. Ирина Слуцкая
4. Как прозвали хоккеиста Павла Буре болельщики? 1. Ледовый Ас 2. Стальная Ключка 3. Русская Ракета	4. Назовите первых чемпионов Олимпийских игр в спортивных танцах на льду. 1. Людмила Пахомова и Александр Горшков 2. Ирина Моисеева и Андрей Миненков 3. Татьяна Навка и Роман Костомаров	4. Вид спорта, в котором Юрий Власов нарушил «американское господство» и установил небывалые мировые рекорды. 1. Лёгкая атлетика 2. Тяжёлая атлетика 3. Велоспорт
4. В каком виде спорта выступали советские спортсмены братья Майоровы? 1. в футболе 2. в хоккее с шайбой 3. в регби	5. Назовите первую российскую олимпийскую чемпионку в одиночном фигурном катании на коньках. 1. Аделина Сотникова 2. Ирина Слуцкая 3. Юлия Липницкая	5. Назовите первого и единственного в Российской империи обладателя золотой медали Игр IV Олимпиады в Лондоне (1908 год) и пятикратного чемпиона России (1906-1917) по фигурному катанию 1. Николай Панин-Коломенкин 2. Ульрих Сальхов

		3. Александр Лебедев
6. В каком виде спорта Валерий Борзов и Валерий Брумель завоевали олимпийские медали? 1. в вольной борьбе 2. в спортивной гимнастике 3. в легкой атлетике	6. Знаменитый советский спортсмен-пловец, четырехкратный олимпийский чемпион, которого не хотели включать в олимпийскую сборную на том основании, что он «стар». Кто это? 1. Виктор Соловьев 2. Владимир Сальников 3. Александр Попов	6. Четырехкратный олимпийский чемпион, который 12 лет возглавлял Союз биатлонистов России (1996-2008годы) и которого называют легендой мирового биатлона. 1. Александр Тихонов 2. Анатолий Алябьев 3. Владимир Аликин
7. Представители какой команды стали победителями командного первенства в фигурном катании на коньках на XXII зимних Олимпийских играх в Сочи? 1. США 2. Японии 3. России	7. Вера Зозуля, Сергей Данилин, Альберт Демченко - победители и призеры Олимпийских игр 1. в фигурном катании на коньках 2. в санном спорте 3. в хоккее с шайбой	7. Назовите советскую олимпийскую чемпионку по спортивной гимнастике, имя которой внесено в уникальный список спортсменов Холла олимпийской славы в Нью-Йорке. 1. Лариса Латынина 2. Галина Минаичева 3. Мария Гороховская

8. Кто из российских предпринимателей до последнего времени возглавлял Союз биатлонистов России? 1. Роман Абрамович 2. Евгений Гиннер 3. Михаил Прохоров	8. Олимпиада в Мельбурне вошла в историю как Олимпиада... – по фамилии этого выдающегося советского легкоатлета, который завоевал сразу две олимпийские медали, установив при этом новые олимпийские рекорды. Кто это? 1. Серафим Знаменский 2. Владимир Куц 3. Петр Болотников	8. Какой выдающийся советский хоккеист в возрасте 31 года сыграл свой последний матч 22 декабря 1984 года, впоследствии стал меценатом детского хоккея, учредил Международную спортивную академию и организовал международный детский турнир по хоккею? 1. Владислав Третьяк 2. Вячеслав Фетисов 3. Игорь Ларионов
9. Какой советский фехтовальщик завоевал четыре золотые олимпийские медали? 1. Виктор Сидяк; 2. Михаил Бурцев; 3. Виктор Кривоусков.	9. Назовите самого титулованного борца вольного стиля за всю историю советского и российского спорта – трехкратного олимпийского чемпиона, семикратного чемпиона мира. 1. Александр Медведь 2. Сергей Белоглазов 3. Арсен Фадзаев	9. Про какого великого советского гимнаста, семикратного олимпийского чемпиона, оставившего большой спорт в 1956 году, великий японский гимнаст Такаси Оно сказал журналистам следующие слова: «У этого человека невозможно выиграть»? 1. про Альберта Азаряна 2. про Виктора Чукарина 3. про Валентина Муратова

10. Камню, найденному в Якутии, присвоили имя олимпийского чемпиона и трёхкратного чемпиона мира Павла Пинигина, борца в весовой категории до 68 килограммов. Что это за камень? 1. Рубин 2. Сапфир 3. Алмаз	10. Настоящей сенсацией XIII зимней Олимпиады в Лейк-Плэсиде (США) стало выступление дебютанта сборной СССР по лыжным гонкам, который завоевал три золотые олимпийские медали. Кто это был? 1. Александр Завьялов 2. Николай Зимятов 3. Иван Гаранин	10. Его называют дедушкой русского баскетбола: он первым перевел правила игры в баскетбол на русский язык в 1906 году. Кто это? 1. А. Бурыкин 2. Д. Нурдман 3. С. Васильев
11. В каком виде спорта прославилась четырёхкратная олимпийская чемпионка Раиса Сметанина? 1. в лыжных гонках 2. в воднолыжном спорте 3. в горнолыжном спорте	11. Выдающийся советский шахматист, начавший свой путь в спорте с десятилетнего возраста, восьмикратный чемпион Всемирных шахматных олимпиад, 11 раз получавший «шахматный Оскар». 1. Тигран Петросян 2. Анатолий Карпов 3. Гарри Каспаров	11. В честь, какой олимпийской чемпионки в Москве около кинотеатра «Высота» открыт фонтан? Высота его струи соответствует ее рекордному прыжку и равна 5 метрам 5 сантиметрам. 1. Елены Исинбаевой 2. Елены Слесаренко 3. Татьяны Лебедевой
12. Укажите самого титулованного теннисиста в истории России, который первым из российских спортсменов выиграл турнир Большого шлема в одиночном разряде и Олимпийские игры в одиночном разряде в 2000 году. 1. Евгений Кафельников 2. Марат Сафин 3. Михаил Южный	12. Кто из российских путешественников 1 декабря 2002 года установил абсолютный рекорд пересечения Атлантического океана на одиночных гребных лодках, побив прежний рекорд, который принадлежал французу Эммануилу Куандру? 1. Артур Чилингаров 2. Леонид Круглов	12. Этого спортсмена по праву называют королем прыжков в воду и считают символом этого вида спорта. В 2010 году Международная федерация водных видов спорта (FINA). Призвала его лучшим прыгуном в воду первого десятилетия XXI века. Кто это?

	3. Федор Конюхов	1. Дмитрий Саутин 2. Дмитрий Доброскок 3. Геннадий Стародубцев
13. Назовите спортивное прозвище российского теннисиста Евгения Кафельникова. 1. Ворошиловский Стрелок 2. Глаз Алмаз 3. Калашников	13. Сколько российских лыжниц носят звание Героя России? 1. одна 2. две 3. три	13. Какой советский борец вольного стиля, олимпийский чемпион Игр в Мюнхене 1972 года, затратил на все свои победные схватки меньше времени, чем положено на одну? 1. Иван Ярыгин 2. Роман Дмитриев 3. Александр Медведь
14. В ноябре 2005 года председатель Олимпийского комитета Польши Петр Нуровский вручил Алексею Немову награду Фэйр Плэй – приз Пьера де Кубертена в номинации ... 1. «За дело» 2. «За поступок» 3. «За работу»	14. Кто из российских теннисисток является Олимпийской чемпионкой в этом виде спорта? 1. Анна Курникова 2. Мария Шарапова 3. Елена Дементьева	14. На каких Олимпийских играх наша сборная впервые завоевала золотые олимпийские медали в синхронном плавании? 1. на XXVI Олимпийских играх в Атланте в 1996 году 2. на XXVII Олимпийских играх в Сиднее в 2000 году 3. на XXVIII Олимпийских играх в Афинах в 2004 году

15. Какой советский легкоатлет на XVI Олимпийских играх (Мельбурн, 1956 год) завоевал две золотые медали в беге на 5000 м и 10000 м, установив на них олимпийские рекорды? 1. Владимир Куц 2. Петр Болотников 3. Серафим Знаменский	15. Какая российская лыжница стала обладательницей феноменального достижения – на чемпионате мира в Тронхейме в 1997 году она выиграла 5 золотых медалей из 5 возможных? 1. Анфиса Резцова 2. Любовь Егорова 3. Елена Вяльбе	15. Назовите советского спортсмена-единственного в истории спорта участника Олимпийских игр, который одновременно был капитаном футбольной и хоккейной команды? _____
16. Кого в советском хоккее называли легендой номер 17? 1. Валерия Харламова 2. Владимира Петрова 3. Бориса Михайлова	16. Во время выступления фигуристов Ирины Родниной и Александра Зайцева на чемпионате мира в Братиславе (1973 год) отключилась музыка, однако это не помешало им стать чемпионами. А в каком другом виде спорта произошла аналогичная ситуация на Олимпийских играх 2004 года в Афинах? 1. в художественной гимнастике 2. в синхронном плавании 3. в акробатике (смешанные пары)	16. В каком матче великий бразильский форвард Пеле смог забить единственный в жизни гол в ворота великого советского вратаря Льва Яшина? _____

17. В каком виде спорта прославилась четырехкратная олимпийская чемпионка Раиса Сметанина? 1. конькобежный спорт 2. лыжный спорт 3. биатлон	17. Этот легкоатлет является одним из шести российских олимпийских чемпионов в мужской легкой атлетике и единственным – в беговых дисциплинах. Кто это? 1. Андрей Сильнов 2. Валерий Борчин 3. Юрий Борзаковский	17. Кто был капитаном советской сборной по футболу, победившей на Олимпиаде 1956 года? 1. Игорь Нетто 2. Николай Тищенко 3. Борис Разинский
18. Сколько российских лыжниц носят звание героя России? 1. одна 2. две 3. три	18. Олимпийская чемпионка в лыжных гонках (Калгари, 1988 год), которая превратилась в прекрасную «стреляющую лыжницу» (Альбервиль, 1992 год). Кто это? 1. Елена Белова 2. Анфиса Резцова 3. Светлана Нагейкина	19. Какому российскому олимпийскому чемпиону в 2000 году в Лондоне был вручен спортивный Оскар Академии Laureus World Sports Awards как лучшему спортсмену планеты? _____
Тема 4. «Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные принципы (ценности) олимпизма, символика, атрибутика олимпийского движения»		
1. Кто стал первым президентом Международного олимпийского комитета? 1. барон Пьер де Кубертен (Франция) 2. Деметриус Викелас (Греция) 3. Ле Комте Генри де Бель-Лятур (Бельгия)	1. Какой олимпийский принцип был определен в 1896 году основателем современных Олимпийских игр Пьером де Кубертенем? 1. «Самое важное в Олимпийских играх – не триумф, а участие» 2. «Самое важное в Олимпийских играх – не участие, а победа»	1. Какой была продолжительность Олимпийских игр в Древней Греции? 1. до 3 дней 2. до 5 дней 3. до 10 дней

	3. «Самое важное в Олимпийских играх – не победа, а участие»	
2. В каком году состоялись первые летние Олимпийские игры современности? 1. в 1896 году 2. в 1900 году 3. в 1904 году	2. В каком году и где впервые в тексте олимпийской клятвы прозвучали слова о неиспользовании допинга в соревнованиях на Олимпийских играх? 1. в 1996-м (Атланта, США) 2. в 2000-м (Сидней, Австралия) 3. в 2004-м (Афины, Греция)	2. Вход на стадион во время проведения Олимпийских игр в Древней Греции был бесплатным, но их могли посещать только мужчины. Женщинам под страхом смертной казни запрещалось появляться в Олимпии в течение всего праздника. Для кого делалось исключение? 1. для жриц богини Афины 2. для жриц богини Геры 3. для жриц богини Деметры

3. В каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры современности? 1. в 1924-м 2. в 1928-м 3. в 1932-м	3. Кто стал победителем Олимпийских игр 776 года? 1. Корибос (Корейб) 2. Антимах 3. Полихар	3. В каком году в программу античных Олимпийских игр был включен кулачный бой? 1. в 700-м до нашей эры 2. в 688-м до нашей эры 3. в 655-м до нашей эры
4. Какой цвет отсутствует на официальной эмблеме Олимпийских игр? 1. черный 2. оранжевый 3. синий	4. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх древности? 1. только свободные греки 2. только греки, только свободные люди и только мужчины 3. греки и чужестранцы, свободные люди и только мужчины	4. С какого года в программу античных Олимпийских игр стали включаться соревнования для детей? 1. с 636-го до новой эры 2. с 632-го до новой эры 3. с 628-го до новой эры

5. Впервые официальный олимпийский флаг с изображением эмблемы был поднят на Олимпийских играх.... 1. 1916 года в Берлине (Германия) 2. 1920 года в Антверпене (Бельгия) 3. 1924 года в Париже (Франция)	5. На острове Родос проживала династия олимпийцев. Глава семьи, его сыновья и внуки выступали на Олимпийских играх более 80 лет, приняли участие в 12 Играх, завоевали для своего острова девять лавровых венков. Назовите имя основателя династии. 1. Дионисий 2. Диоген 3. Диагор	5. За особые заслуги перед олимпийским движением Международный олимпийский комитет награждает спортивного деятеля или спортсмена высшей наградой – ... олимпийского почета. Как называется эта награда? 1. медаль 2. знак 3. орден
6. На церемонии закрытия Олимпийских игр флаг... 1. остается у мэра города, в котором проводились Игры 2. передается в Международный олимпийский комитет 3. передается мэру города - хозяина следующих Олимпийских игр	6. Во время проведения Олимпийских игр объявлялось священное перемирие. В каком году до нашей эры оно было нарушено в связи с захватом Олимпии? 1. 360-ом до новой эры 2. 36-м до новой эры 3. 360-м до новой эры	6. Что получают спортсмены, которые заняли на Олимпиаде в личных и командных соревнованиях с 1-го по 8-е места? грамоты МОК жетоны МОК дипломы МОК
7. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, Altius, Fortius»: 1. «Быстрее, выше, сильнее» 2. «Выше, быстрее, смелее» 3. «Смелее, выше, быстрее»	7. С какой периодичностью и в какое время года проводились Олимпийские игры? каждые два года, между посевом и жатвой каждые три года, между посевом	7. На Олимпийские игры в Древней Греции женщины не допускались. Но! В программе античных Игр был один вид состязаний, олимпийским чемпионом в котором могла стать женщина. В

	исбором урожая каждые четыре года, между жатвой и сбором урожая	каком виде состязаний? 1. в беге 2. в борьбе 3. в гонках колесниц
8. Команда какой страны всегда выходит первой на церемонии открытия Олимпийских игр в параде стран- участниц? 1. страны - хозяйки проводимых Олимпийских игр 2. страны - хозяйки прошлых Олимпийских игр 3. Греции	8. В программе античных Олимпийских игр помимо бега самым популярным состязанием было пятиборье – пентатлон. Что в него входило? 1. бег, прыжки с шестом, метание копья, метание камня, борьба 2. бег, прыжки в длину, метание диска, метание камня, борьба 3. бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба	8. Когда состоялось знаменательное выступление барона Пьера де Кубертена в Сорбонне с докладом о возрождении Олимпийских игр? 1. 25 ноября 1892 года 2. 25 декабря 1894 года 3. 25 февраля 1896 года
9. На каких летних Олимпийских играх впервые появился талисман - «Красный ягуар»? 1. 1968 года в Мехико 2. 1972 года, в Мюнхене 3. 1976 года, в Монреале	9. Назовите имя героя древних Олимпийских игр, который 12 раз побеждал в соревнованиях по бегу? 1. Леонидос 2. Эпиник 3. Гелиодор	9. В каком году был создан Международный олимпийский комитет (МОК)? 1. 23 июня 1892 года 2. 23 июня 1894 года 3. 23 июня 1896 года
10. В каком году были проведены первые Паралимпийские игры? 1. в 1960 -м. 2. в 1964 -м. 3. в 1968 -м.	10. В каком виде состязаний Пифагор стал Олимпийским чемпионом античных игр? 1. в прыжках в длину 2. в метании копья и диска 3. в кулачном бою	10. В каких городах прошли XXII летние и XXII зимние Олимпийские игры? 1. Мюнхен (1972 год) и Турин (2006 год) 2. Москва (1980 год) и Сочи (2014

		год) 3. Монреаль (1976 год) и Ванкувер(2010 год)
11. Когда состоялись первые античные Олимпийские игры? 1. в 776 году н.э. 2. в 876 году н.э. 3. в 776 году до н.э.	11. Когда женщины стали принимать участие в современных Олимпийских играх? 1. в 1900 году на II Олимпийских играх 2. в 1904 году на III Олимпийских играх 3. в 1908 году на IV Олимпийских играх	11. Кем являются члены Международного олимпийского комитета (МОК) в своих странах согласно Олимпийской хартии? 1. представителями МОК в своих странах 2. представителями своих стран в МОК 3. представителями своих стран на сессии МОК
12. В честь какого греческого бога проводились Олимпийские игры? 1. Олимпа 2. Афины 3. Зевса	12. Во время открытия Олимпийских игр один из выдающихся спортсменов страны-хозяйки произносит речь от имени всех участников. Что это за речь? 1. приветствие гостей 2. пожелание удачи участникам 3. клятва	12. Правило 6 Олимпийской хартии гласит: «Олимпийские игры являются соревнованиями между атлетами в индивидуальных или командных номерах программы, а не между странами». А что категорически не допускает Олимпийская хартия, следуя данному правилу? 1. общекомандный зачет по игровым видам спорта 2. общекомандный зачет в отдельном виде программы 3. общекомандный зачет среди стран

13. Где именно проводились в Древней Греции проводились Олимпийские игры? 1. в Олимпии 2. в Спарте 3. в Афинах	13. Как зажигают олимпийский факел? 1. от искры 2. от олимпийского костра 3. от солнечных лучей при помощи системы зеркал	13. Из скольких видов испытаний состояла первая ступень ГТО СССР 1931 года? 1. 5 испытаний 2. 15 испытаний 3. 21 испытания
14. Кем и когда были упразднены древние Олимпийские игры? 1. Филиппом II, в 338 году н.э. 2. Феодосием I, в 394 году н.э. 3. Александром Македонским, в 352 году н.э.	14.. Что означает слово «олимпионик»? 1. почетное пожизненное звание победителя Олимпийских игр 2. «участник Олимпийских игр» 3. спортсмен, занимающийся олимпийским видом спорта	14. Сколько возрастных ступеней входит в современный комплекс ГТО (2014 года)? 1. 10 ступеней 2. 11 ступеней 3. 12 ступеней
15. Каких птиц традиционно выпускают на открытие Олимпийских игр? 1. синиц 2. воробьев 3. голубей	15. Олимпийским чемпионом по гимнастике на I Олимпийских играх в 1896 году стал грек Николаос Андриакопулос. В каком упражнении он отличился? 1. в упражнении на кольцах 2. в лазанье по канату 3. в упражнении на перекладине	15. Какое печатное издание Советского Союза опубликовало девиз «Готов к труду и обороне»? 1. газета «Комсомольская правда» 2. газета «Правда» 3. газета «Известия»

16. Какая дисциплина легкой атлетики была включена в программу Олимпиад в память о греческом воине? 1. марафонский бег 2. стипель-чез 3. метание копья	16. Каждый национальный олимпийский комитет имеет свою эмблему. Она обязательно должна включать 1. огонь 2. пять колец 3. ветвь оливы	16. Кому принадлежит идея создания первого значка ГТО? 1. генеральному секретарю ЦК КПСС Иосифу Сталину 2. генеральному секретарю ЦК ВЛКСМ Александру Косареву 3. московскому школьнику Владимиру Токареву
17. Какой стадион стал ареной для церемоний открытия и закрытия XXII Олимпийских игр 1980 года? 1. «Локомотив» 2. «Торпедо» 3. «Лужники»	17. У подножья какой европейской горы в 1924 году прошли I зимние Олимпийские игры? 1. Монблан 2. Маттерхорн 3. Герлаховски-Штит	17. Кто был первым обладателем значка ГТО 1 ступени? 1. легкоатлет Петр Болотников 2. конькобежец Яков Мельников 3. лыжница Любовь Козырева

18. В каком году впервые состоялась эстафета олимпийского огня? 1. в 1896 -м 2. в 1936 - м 3. в 1952 - м	18. Известно, что олимпийских клятв две: их произносят от имени участников соревнований и от имени спортивных арбитров. На каких Олимпийских играх была впервые произнесена клятва спортивных арбитров? 1. на XVIII Олимпийских играх в Токио (1964 год) 2. на XIX Олимпийских играх в Мехико (1968 год) 3. на XX Олимпийских играх в Мюнхене (1972 год)	18. Каким законодательным актом введен в действие современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»? 1. Указом Президента 2. Распоряжением Правительства 3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации
19. Назовите имя царя небольшого греческого государства Элиды, с именем которого связывают учреждение атлетических игр в городе Олимпии. 1. Ифит 2. Ликург 3. Эномай	19. Где происходит избрание столицы Олимпийских игр? 1. на заседании Исполкома МОК 2. на сессии МОК 3. на конгрессе МОК	19. Какой металл использовали для создания первых значков ГТО? 1. Медь и бронзу 2. Медь и серебро 3. Медь и золото
20. В каком городе находится штаб-квартира Международного олимпийского комитета? 1. Афины (Греция) 2. Лозанна (Швейцария) 3. Нью-Йорк (США)	20. Из всех президентов МОК только двое были олимпийскими чемпионами. Назовите их. 1. Деметриус Викелас и Хуан Антонио Самаранч 2. Пьер де Кубертен и Томас Бах 3. Годфруа де Блоне и Жак Рогге	20. Укажите талисман Олимпийских игр, имеющий желтую окраску и сочетающий «кошачью гибкость, ловкость обезьяны, изящество птиц» 1. Шюсс 2. Винисиус 3. Глиз

21. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх? 1. в 1948 -м 2. в 1952 -м 3. в 1956 -м	21. Что означает аббревиатура МОК? 1. Международное общество культуристов 2. Московский олимпийский комитет 3. Международный олимпийский комитет	21. Из скольких ступеней состоял первый комплекс ГТО СССР? 1. Из одной ступени 2. Из двух ступеней 3. Из трех ступеней
22. Какой вид состязаний не входил в программу античных олимпийских Игр? 1. бег 2. борьба 3. плавание	22. На каких Олимпийских играх год обозначался 5-ю цифрами, а не общепринятыми 4-мя или 2-мя? 1. на XVII Олимпийских играх, Рим, 1960 год 2. на XXII Олимпийских играх, Москва, 1980 год 3. на XXVII Олимпийских играх, Сидней, 2000 год	22. Какой значок получил Юрий Гагарин – первый космонавт, сдавший нормативы ГТО? 1. бронзовый значок 2. серебряный значок 3. золотой значок
23. Кто объявляет об открытии Олимпийских игр? 1. президент МОК 2. глава государства, в котором они проводятся 3. олимпийский чемпион страны-хозяйки Олимпийских игр?	23. До какого года зимние Олимпийские игры проводились в один и тот же календарный год, что и летние? 1. до 1988 года 2. до 1992 года 3. до 1994 года	23. В каком году введен новый комплекс ВФСК ГТО? 1. в 2010 году 2. в 2014 году 3. в 2016 году

24. Кому принадлежит авторство олимпийского девиза: «Быстрее, выше, сильнее»? 1. Анри Дидону 2. Пьеру де Кубертену 3. Мишелю Бреалю	24. Укажите талисман парусной регаты на XXII олимпийских играх, которая проходила в Таллине 1. Вигри 2. Вучко 3. Рони	24. Какие Олимпийские игры современности не состоялись из-за мировых войн? _____
25. Какой дворянский титул носил основоположник современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен? 1. барон 2. граф 3. герцог	25. Укажите неофициальный талисман Олимпийских игр 1968 года (Гренобль) 1. Снеговик Олимпиямандл 2. Лыжник Шюсс 3. Морской котик Вигри	25. Сколько видов спорта было в программе первых Олимпийских игр современности? 1. восемь 2. девять 3. десять
26. Какой вид состязаний входил в спортивную программу первых Олимпийских игр современности? 1. городки 2. перетягивание каната 3. прятки	26. Назовите страну, символ которой стал талисманом летних Олимпийских игр 1976 года? 1. Канада 2. Югославия 3. Австралия	26. Какое дерево использовали древние греки для разведения главного олимпийского огня у алтаря Зевса? 1. пальма 2. тополь 3. ель

27. Кольцо какого цвета на олимпийском флаге символизирует Европу? 1. голубое 2. зеленое 3. красное	27. Этот талисман стал первым талисманом-животным, стилизованным под спортсмена, его мордочка была раскрашена в форме защитных очков и шапочки. Укажите его. 1. Тигренок Ходори 2. Щенок Коби 3. Рони-енот	27. Кто имеет право утверждать или изменять Олимпийскую хартию? _____
28. Какой из олимпийских ледовых дворцов Сочи принимал два вида спортивной программы – фигурное катание и шорт-трек? 1. «Большой» 2. «Ледяной куб» 3. «Айсберг»	28. Этот талисман Олимпийских игр 1984 года был нарисован художниками знаменитой кинокомпании. Укажите его. 1. Венлок 2. Эльф Мажик 3. Орленок Сэм	28. Кому, согласно Олимпийской хартии, предоставляется честь организации Олимпийских игр? _____
29. Кто в 1930 году выступил инициатором введения в СССР комплекса ГТО? 1. Коммунистическая партия Советского Союза 2. Комсомол 3. Центральный комитет профсоюзов	29. Этот талисман, который по замыслу его создателей должен был символизировать желание человека «подружиться с животными и стать ближе к природе». Укажите его 1. Медвежонок Миша 2. Тигренок Ходори 3. Волчонок Вучко	29. На какой Олимпиаде соревнования по конному спорту проводились параллельно основным Играм в Стокгольме из-за карантинных норм страны, принимавшей игры? 1. Олимпиада 1956 года в Мельбурне 2. Олимпиада 2004 года в Пекине 3. Олимпиада 2000 года в Сиднее

30. Как называлась программа физической подготовки населения в СССР? 1. БГО 2. ВГОТ 3. ГТО	30. На каких Олимпийских играх официальным талисманом была собака Вальди? 1. Летние Олимпийские игры 1968 года 2. Зимние Олимпийские игры 1972 года 3. Летние Олимпийские игры 1972 года	30. . Шесть видов спорта входили в программу каждой зимних Олимпийских игр- фигурное катание, гонки на лыжах, хоккей, лыжное двоеборье, конькобежный спорт и
31. Когда в СССР был принят первый комплекс ГТО? 1. 11 марта 1931 года 2. 25 апреля 1933 года 3. 5 мая 1936 года	31. Укажите имена талисманов зимних Олимпийских игр 2006 года 1. Нив и Глиз 2. Феб и Афина 3. Веннлок и Мандевилль	31 Из всех президентов МОК только двое были олимпийскими чемпионами. Назовите их
32. Что получал в СССР сдавший нормы ГТО? 1. Вымпел 2. Медаль 3. Значок	32. Талисманом Олимпийских игр 1996 года стал сгенерированный персонаж, имя которого происходит от сокращения английского выражения «What is it». Укажите его 1. Иззи 2. Вайти 3. Йети	32. Где происходит избрание столицы Олимпийских игр?

33. На какой возраст рассчитана первая ступень комплекса ВФСК ГТО принятого в 2014 году? 1. 15-18 лет 2. 10-13 лет 3. 6-8 лет	33. Где и когда проходили Олимпийские игры, талисманами которых были «Дети удачи»? 1. Пекин, Китай (2008 год) 2. Афины, Греция (2004 год) 3. Нагано, Япония (1998 год)	33. Каждый национальный олимпийский комитет имеет свою эмблему. Что в обязательном порядке она должна содержать?
---	--	---

Протокол
 подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности
 «Президентские состязания»
 20__-20__уч. год
 Педагог ДО

1.Итоги освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Шкала оценки уровней освоения программы: (для колонок А, Б, В, Г): 3 – высокий уровень; 2 – средний уровень; 1 – низкий уровень.	Уровень освоения программы: 2,6 – 3 обучающийся полностью освоил программу, В (высокий); 1,6 – 2,5 обучающийся освоил программу в необходимой степени С (средний); 1 – 1,5 обучающийся освоил программу на низком уровне, Н (низкий).
--	---

№ п.п.	показатели Ф.И. обучающего ся	Уровень теоретической	Уровень практической	личностного сформированно сти базовых	Итог освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
		А	Б	В	Г	В баллах (А+Б+В+Г):4	Уровень освоения программ- мы
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

2. Анализ итогов освоения программы: Количество обучающихся (в %):

- полностью освоивших программу _____
- освоивших программу в необходимой степени _____
- освоивших программу на низком уровне _____

По итогам освоения программы обучения успешно окончили обучение _____ по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

_____/_____
подпись *ФИО педагога*

Показатели сформированности универсальных учебных действий

Метод оценивания – наблюдение

Критерий	Показатель	Степень выраженности	Оценка
Познавательные УУД			
Умение добывать новые знания, находить ответы на вопросы	способность самостоятельно добывать новые знания, находить, ответы на вопросы, используя учебник и информацию, полученную на занятии	обучающийся способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию для выполнения учебных заданий	3
		может самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны педагога находить необходимую информацию для выполнения учебных заданий	2
		не может без помощи педагога найти необходимую информацию для выполнения учебных заданий	1
Умение осуществлять учебно- исследовательскую работу	способность самостоятельно осуществлять учебно-исследовательскую работу, используя интернет и другие информационные источники	обучающийся способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию для написания рефератов	
		может самостоятельно, но требуя дополнительной помощи со стороны педагога находить необходимую информацию для реализации проектной деятельности, написания рефератов и др.	
		не может без помощи педагога найти необходимую информацию для написания рефератов	
Овладение алгоритмом изучения нового материала, последовательности	в сотрудничестве с педагогом определение последовательности изучения	ребенок быстро понимает инструкцию, может выполнять действие кодирования вначале по образцу, а затем	

выполнения практических работ.	материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа»	самостоятельно, с небольшим количеством ошибок	
		понимает инструкцию, может выполнить задание кодирования по образцу, но допускает достаточно много ошибок (до 25% от выполненного объема) либо работает крайне медленно	
		не понимает или плохо понимает инструкцию по созданию модели, выполнению действий; не может выполнить задание даже по образцу	
Коммуникативные УУД			
Умение работать в паре и группе	способность согласовывать и координировать действия с другими	согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координируют их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла	
		приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других	
		не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты деятельности других детей;	
Умение выступать пред аудиторией	свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации	обучающийся не испытывает особых затруднений	
		обучающийся имеет некоторые затруднения	

		обучающийся испытывает серьезные затруднения	
Умение вступать в диалог, вести полемику, участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы	самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	обучающийся не испытывает особых затруднений	
		обучающийся имеет некоторые затруднения	
		ребенок испытывает серьезные затруднения	
Умение оформлять свою мысль в устной речи	грамотность, выразительность, эмоциональность речи	умеет оформлять свою мысль в устной речи на уровне небольшого текста	
		умеет оформлять свою мысль в устной речи на уровне одного предложения	
		не умеет самостоятельно оформлять свою мысль в устной речи	
Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми	соблюдение простейших норм речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить	знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми	
Регулятивные УУД			
Действие целеполагания	самостоятельность в постановке цели и определения задач своего обучения	обучающийся самостоятельно ориентируется в практических заданиях, умеет удерживать учебную задачу и регулировать весь процесс выполнения задания; с помощью педагога ориентируется в заданиях теоретического характера	
		ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, осознает, что надо делать и что сделал в процессе решения практической задачи, в теоретических задачах не ориентируется	

		способен принимать только простейшие задания, даваемые педагогом в форме простого указания, предъявляемое задание осознается ребенком частично	
Действие планирования и контроля	способность самостоятельно планировать и контролировать учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей	может совместно с взрослым планировать последовательность выполнения задания, успешно самостоятельно работать по плану и контролировать свои действия	
		в сотрудничестве с педагогом обучающийся способен выделить учебные действия, необходимые для решения учебной задачи; способен работать по предложенному плану при незначительном контроле педагога	
		копирует действия педагога, плохо осознавая их направленность и взаимосвязь, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может	
Умение организовывать свое рабочее (учебное) место	способность самостоятельно готовить своё рабочее место убирать его за собой	ребенок самостоятельно может организовывать свое место	
		ребенок может организовывать свое место частично с посторонней помощью	
		совершенно не может организовывать свое рабочее место	
Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	

3.2. Технологическая карта занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (сетевой) программе физкультурно- спортивной направленности « Президентские состязания»

по профилактике идеологии экстремизма и терроризма « Спорт! Мир!»»

Пояснительная записка

В России ежегодно 3 сентября отмечается особая дата - День солидарности в борьбе с терроризмом.

Поэтому в эту памятную дату проводились внеурочные мероприятия, направленные на профилактику распространения идеологии экстремизма и терроризма среди обучающихся и стали частью целенаправленной работы по формированию и развитию антитеррористического мировоззрения обучающихся в рамках учебных предметов и внеурочной деятельностью.

Данное занятие проводилось в муниципальном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 30 города Рыбинска.

Оно объединило не только образовательные цели и задачи занятия по программе, но и воспитательные: привлечение внимания к необходимости развивать традиционные общенародные ценности добра, справедливости и миролюбия, воспитания подрастающего поколения в духе уважения интересов друг друга и гармоничного развития в едином великом государстве России. Демонстрация и пропаганда достижений известных спортсменов разных национальностей и религий (представителей сборных команд, России, Олимпийских сборных)

Раздел программы: легкая атлетика

Возраст: 12-16 лет

Тема: «Развитие быстроты и координации на занятии по легкой атлетике»

Цель: рассмотреть систему подготовки известных спортсменов Мира к соревнованиям по бегу на короткие дистанции и опробовать базовые упражнения для развития быстроты и координации

Задачи:

- ▶ познакомить с известными спортсменами Мира в беге на короткие дистанции
- ▶ рассмотреть систему тренировок спортсменов и опробовать основные упражнения для развития быстроты и координации
- ▶ воспитывать целеустремленность, настойчивость, чувство сплоченности и взаимовыручки
- ▶ формировать навыки здорового образа жизни и формирование толерантного пространства

Тип занятия: с образовательно-познавательной направленностью

Место проведения: спортивный зал школы

Время проведения: 45 минут

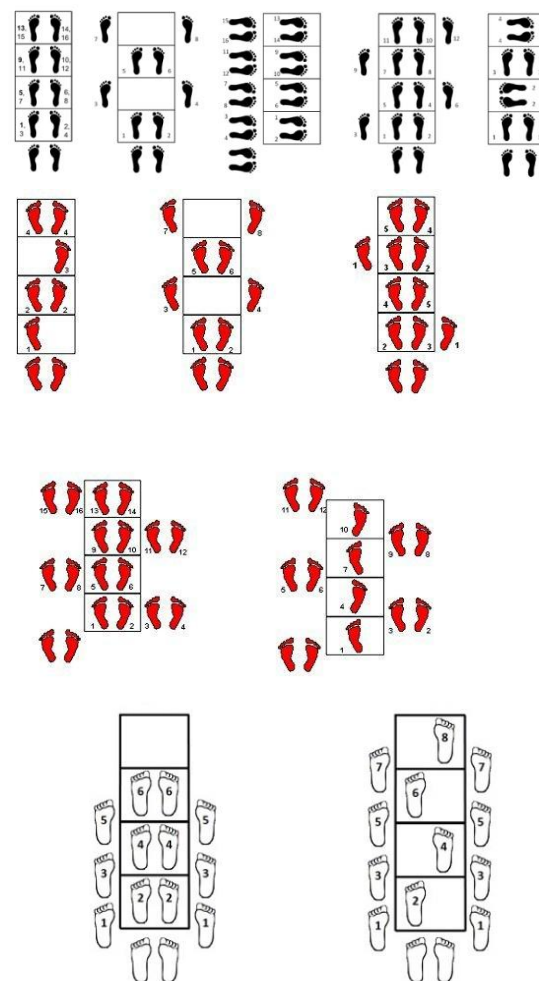
Оборудование и инвентарь:

координационные лестницы (6 метров) - 4шт., обручи - 9шт., кубики разных цветов - 6шт., легкоатлетические парашюты - 2шт., парашют-купол - 1 шт., фотографии известных спортсменов, олимпийский флаг.

№	Этап или части занятия	Виды работы, формы, методы, приемы	Содержание педагогического взаимодействия		Формирование УУД	Методические указания
			Деятельность учителя	Деятельность ученика		
1	Организационный момент	Фронтальная беседа	Приветствие, проверка готовности к занятию, положительный настрой беседа о памятной дате- 3 сентября- День солидарности в борьбе с терроризмом	Готовность группы и быстрое включение учащихся в деловой ритм работы. Отвечают на вопросы педагога		Обратить внимание на внешний вид учащихся, все ли готовы к занятию.
2	Мотивация, целеполагание	Фронтальный опрос	Формулировка целей и задач занятия, планирование учебной деятельности	Учащиеся формулируют цель и задачи	Формулирование цели и задач. Выделение необходимой информации. Планирование	Выдать освобожденным детям письменное задание на занятие. (Приложение 1)

					ие учебной деятельност и Мотивация	
3 .	Подготовит ельная часть	Групповая, практическа я работа	Педагог: Сегодня наше занятие будет не совсем обычное. Кто знает, что это за флаг?  Что символизируют 5 переплетенных колец? (Олимпийский флаг - белое шёлковое полотнище с вышитыми на нём пятью переплетёнными кольцами. Придумал его барон Пьер де Кубертен, кольца символизируют пять частей цвета) Что такое «спринт»? (Спринт- бег на короткие дистанции) Сегодня наше занятие будет Олимпийским. Спортсмены разных стран сильны физически в определенных направлениях. Например Кенийцы или Эфиопы больше преуспели в беге на длинные дистанции. Так как благодаря их климату у них больше развита выносливость. А вот Американские спортсмены мелькают на экранах телевизоров больше в беге на короткие	Отвечают на вопросы учителя	Управление своей деятельност ью, формирова ние познаватель ного интереса к поставленн ой теме, умение анализиров ать, осуществле ние решения поставленн ых задач, применение знаний и умений в практическ ой деятельност и	Показ олимпийско го флага

			дистанции. Какие физические качества позволяют спортсменам быть первыми? (быстрота, координация). Посмотрите на первое фото. Кто знает, что это за спортсмен? Усейн Болт спортсмен из Ямайки, восьмикратный Олимпийский чемпион, обладатель мировых рекордов в беге на 100, 200 метров. Его система подготовки всегда отличалась нестандартностью. Сейчас мы выполним разминку как это делает Самый быстрый человек Мира. Красное кольцо. «Класс!» «Направо» Через центр в колонну по 4 «Марш». Каждая колонна подходит к своей координационной лестнице (6 метров) Упражнения на лестнице: 1. бег - один шаг (наступая в каждую) 2. боковой шаг 3. кроссовер 4. классики 5. прыжки на двух ногах 6. прыжки на одной ноге 7. три вперед, два назад. 8. повороты	Перестраиваются в колонны по 4, выполняют упражнения на координационных лестницах	Педагог подводит ребят к первому фото, на котором изображен самый быстрый человек мира - Усэйн Болт Перестроится в 4 колонны. Каждая колонна подходит к своей координационной лестнице. Упражнения можно
--	--	--	---	--	--



Педагог: посмотрите на следующее фото. Это известная Американская спортсменка - **Эллисон Феликс**. Лучшая в своем виде в беге на короткие дистанции 100, 200 метров. 6 кратная Олимпийская чемпионка. Используя в своих тренировках координационные лестницы, а также бег по

повторять по 2 раза. Во время выполнения обращать внимания на скорость выполнения. Более подготовленных ребят можно объединить в одну группу для увеличения количества повторения.

Обратить внимание, что упражнения с координационной лестницей можно использова

			лесенкам. Разделить класс на 2 команды (примерно одинаковые по силам.) Черное кольцо. Черное кольцо символизирует Африку. Люди таких стран как ЮАР, Кения являются фаворитами в беге на длинные дистанции. Перейти к следующей фото- <i>Элиуд Кипчоге</i>. Кенийский бегун-стайер. (Что означает понятие стайер?). Олимпийский чемпион в марафоне.	Делятся на 2 команды		ть в любом возрасте, даже дома. Они не только помогают развивать быстроту и координацию. Но и поддерживать свое тело в форме, формировать установку на ЗОЖ. При разделении на команды можно выбрать двух активных капитанов, которые смогут организовать свои команды
--	--	--	---	----------------------	--	---

4	Основная часть	Соревновательный метод, игровой	Однако, если понаблюдать финиш олимпийских чемпионов африканских стран можно увидеть их легендарные финиши. Спортсмены ставят просто поразительные рекорды. Как же развивают свои физические качества они? Легкоатлетический парашют - Суть использования парашюта заключается в создании дополнительного сопротивления во время бега. В результате бежать становится гораздо труднее, а нагрузка на мышцы увеличивается в несколько раз. Команды встают каждый к своему конусу. У капитана легкоатлетический парашют, он крепится с помощью липучки на талии. Задача оббежать конус и вернуться передать парашют следующему. Выигрывает команда, которая первая закончит эстафету. Что вы почувствовали при беге с парашютом? Чем отличается от бега без сопротивления? Желтое кольцо. Учитель: обратите внимание на следующего бегуна. Это <i>Милка Сингхл</i> индийский спринтер. На основе его биографии был снят фильм «Беги, Малка, беги». Установил множество национальных рекордов.	Выполняют упражнения с легкоатлетическим парашютом	Умение использовать ценности физической культуры для достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, умение анализировать и выявлять причинно-следственные связи, осуществление решения поставленных задач, строить продуктивное взаимодействие между	Обратить внимание на помощь команды при передаче парашюта. Можно использовать встречные эстафеты. Если позволяет время, количество человек в классе не так много, эстафету можно повторить дважды.
---	----------------	---------------------------------	--	--	--	--

		Сейчас мы немного отдохнем, а заодно поделимся на команды для следующего задания. Все мы знаем, что олимпийские игры проводят 1 раз в 4 года. Олимпийские игры могут быть летние и зимние. В каких видах спорта соревнуются спортсмены? (ребята называют виды спорта. летние виды - первая команда, зимние виды - вторая команда) Голубое кольцо. Следующим заданием будет игра «Крестики-нолики». Все отлично знают эту игру. Перед вами расположено поле с 9 обручами 3х3. У каждой команды 3 кубика определенного цвета. Задача собрать 3 кубика в ряд по горизонтали, вертикали или диагонали. Один человек может положить кубик в любую свободную ячейку и вернуться передать эстафету следующему. Если после 3 пробежек победитель не выявлен забеги продолжаются. Любой кубик можно переложить из одной ячейки в любую свободную. Игру можно продолжать до 3-5 побед. Перейти к следующей фото. Александр Бреднев - Российский легкоатлет. Бегут на	Отвечают на вопросы педагога Играют в игру	сверстника ми, приходить к общему решению в совместной деятельности и При разделении на команды физическая подготовка не имеет значения. При большом количестве
--	--	--	--	---

		100, 200 метров. Александр начал заниматься легкой атлетикой еще в школе. И часто играл с ребятами во дворе в эту игру. Когда Александр вырос часто стал использовать ее для тренировок. Зеленое кольцо. Упражнения с парашютом-куполом. Все обучающиеся встают по кругу и берут парашют. 1. «Смена мест» В зависимости от количества человек в классе дети делятся на первый-второй-третий, все вместе на счет "три" поднимают купол. Педагог называет любой номер и ребята с данным номером должны выбежать в середину купола, затем занять любое освободившееся место, кроме своего, до тех пор пока купол не опустится вниз. 2. «Бег по кругу» Все участники по кругу также получают порядковый номер от 1 до 3. По команде купол поднимается, педагог называет номер, и ребята бегут по внешнему кругу по часовой стрелке, задача успеть занять свое место пробежав круг, до того, как парашют опустится вниз. Чтобы увеличить интенсивность и развивать у ребят выносливость можно один и тот же номер повторяют два раза подряд.	Выполняют упражнения с куполом-парашютом	учеников рабочие зоны можно сделать две, разделив ребят на 4 команды. чтобы развивать внимательность и быстроту реакции можно
--	--	--	--	---

			3. «Командный дух» Названные номер или несколько номеров вбегают под купол кладут руки на плечи товарищам и вместе кричат любую кричалку. («В нас бурлит адреналин - 6б класс непобедим»). Успеть вернуться на место, до того, как купол опустится. Салли Пирсон - последнее фото. Это австралийская спортсменка. Олимпийская чемпионка в беге на 100 метров с барьерами. Лучшая легкоатлетка мира 2011 года.			называть не по порядку если группа маленькая можно разделить на первый-второй, если большая увеличить до четырех Эмоциональная разгрузка помогает ребятам переключиться на учебную деятельность. А также
--	--	--	--	--	--	---

						сплотиться единой группой.
5	Заключительная часть	Фронтальная беседа	Общее построение. Подведение итогов занятия. <i>Олимпиада – одно из важнейших достижений человечества. Она объединяет весь мир. Идея Пьера де Кубертена использовать олимпийские игры, чтобы спасти человечество от распрей и разрушительных войн, от террора.</i> Кроме того, спорт помогает приобрести очень нужные качества для человеческой жизни: трудолюбие, упорство, решительность, умение работать в команде, поддерживать товарищей. Можно ли быть здоровым только занимаясь спортом? Какие еще слагаемые здорового образа жизни вы знаете? Какие задания вам сегодня больше понравились? Что вы запомнили с сегодняшнего занятия. Отметить лучшие команды по заданиям и	Подводят итог занятия, анализируют и оценивают, получают домашнее задание	Умение оценивать правильность выполнения заданий, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять	Подвести итоги занятия. Собрать задания у освобожденных детей.

			лучших учеников. Домашнее задание - найти информацию о любом спортсмене легкоатлете спринтере.		двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	
--	--	--	--	--	---	--

Задание для детей, освобожденных от занятия по медицинским показателям

Установите соответствия:

Имя спортсмена	Основная информация	Фото
Александр Бреднев	<u>австралийская легкоатлетка</u> , двукратная чемпионка мира в беге на 100 метров с барьерами (2011, 2017), серебряный призёр Олимпийских игр 2008 года в Пекине, олимпийская чемпионка в беге на 100 метров с барьерами на Летних Олимпийских играх 2012 года в Лондоне.	
Усейн Болт	российский легкоатлет, который специализируется в беге на короткие дистанции. Победитель соревнований <u>Moscow Challenge</u> 2012 года в беге на 200 метров.	

Эллисон Феликс	индийский бегун-спринтер. Занялся спортом во время службы в индийской армии. Чемпион игр Британской империи и Содружества наций и Азиатских игр. Представлял Индию на Олимпиадах 1956, 1960 и 1964 годов. Награждён четвёртой по величине гражданской наградой Индии <u>Падма Шри</u>. На основе его автобиографии был снят фильм	
Салли Пирсон	кенийский бегун-стайер, олимпийский чемпион 2016 года в марафоне, призёр Олимпийских игр 2004 и 2008 годов на дистанции 5000 метров, чемпион мира 2003 года на дистанции 5000 метров. Второй в истории кениец, выигравший олимпийское золото в марафоне. Действующий рекордсмен мира в марафоне	
Милка Сингхл	американская бегунья на короткие дистанции (100, 200 и 400 метров). 6-кратная олимпийская чемпионка и 11-кратная чемпионка мира. Одна из самых титулованных легкоатлеток в истории Олимпийских игр и чемпионатов мира. Единственная в истории обладательница 6 золотых олимпийских наград в истории женской лёгкой атлетики.	
Элиуд Кипчоге	ямайский легкоатлет, специализировался в беге на короткие дистанции, восьмикратный олимпийский чемпион и 11-кратный чемпион мира. За время выступлений установил восемь мировых рекордов. На текущий момент — обладатель мировых рекордов в беге на <u>100</u> — 9,58 с; и <u>200 метров</u> — 19,19 с, а также в эстафете <u>4×100 метров</u> в составе сборной Ямайки — 36,84 с. Является единственным спортсменом, которому удалось выиграть спринтерские дистанции 100 и 200 метров на трёх Олимпиадах подряд.	





Занятие «
Спорт
! Мир!»
.Игра
«
Крест
ики-
нолик

и»





Занятие «
Спорт!
Мир!». Задание с
координац
ионными
лестницами и парашютом





Занятие « Спорт! Мир!». Задание с легкоатлетическим парашютом.

Сценарий спортивного мероприятия «Фестиваль «День здоровья и спорта»»

Цель: воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта, агитпредставления на тему здоровья.

Задачи:

- способствовать формированию у учащихся навыков ведения здорового образа жизни;
- способствовать развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения;
- способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению;
- привлечь внимание ребят к разнообразным видам спорта.

Участники праздника: учащиеся 1-11 классов, учителя, родители.

Оформление спортивного зала (спортивной площадки): плакаты «В здоровом теле — здоровый дух», «Здоровье - жемчужина человека».

Оформление рекреации: ствол дерева Жизни, плакат «Здоровье и труд вместе идут!» выставка-плакат «Курс на здоровый образ жизни!»

Организационный этап:

Составление общешкольного положения о Дне здоровья и спорта и плана мероприятий.

Конкурс рисунков на тему: «Если хочешь быть здоров - спортом занимайся!»

Выпуск информационной стенгазеты «Здоровым быть здорово!»

Подготовка и выпуск листовки, информационного буклета, раскрывающих тему: «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам».

Подготовка и выпуск информационного буклета на тему «Профилактика вредных привычек».

Торжественное открытие Общешкольного Фестиваля «День здоровья и спорта»

Звучит вступление песни «Физкульт-ура!» На сцене появляются ведущие.

Ведущий 1:

Хорошо быть человеком!

Это сила на весь век!

Ведущий 2:

Это знания и мудрость,

Это ловкость, быстрота!

Ведущий 1:

Модным быть на день, на месяц,

А здоровым - навсегда!

Ведущий 2:

Я, ты, он, она -

Мы – красивая страна!

Мы - здоровая страна!

В нас вся сила, знаю я!

Ведущий 1:

Над Россией солнце светит,

Светел жизни путь.

Ты счастливым будь на свете,

Будь здоровым, будь!

Ведущий 2:

Так давайте скажем твердо -

Всем напастям нет!

Будем мы тогда здоровы

Много, много лет!

Ведущий 1: Быть здоровым - это модно!

Ведущий 2: Быть здоровым – это классно!

Ведущий 1: Быть здоровым - не опасно!

Ведущий 2: А здоровое поколение- это сильная губерния, сильная страна!

Именно под таким девизом будут проходить сегодня мероприятия, посвященные Дню здоровья и спорта!

Ведущий 1: А первооткрывателями общешкольного Дня здоровья и спорта станут участники агитбригады «Наша молодежь».

Ведущий 2: Сколько проблем у современной молодежи! Уроки учить не хочется, а хочется играть на компьютере, компанией гулять по улицам. А потом мы говорим, откуда берутся люди больные?

Ведущий 1: Вот об этом нам сейчас и расскажут ребята.

«Молодежь выбирает здоровье!»,

Агитпредставление, посвященное Дню здоровья

На фоне музыкальной заставки звучат слова:

Откуда берутся люди больные?

Может быть, вовсе они не плохие?

Может, больные отколь прилетают?

А люди здоровые это не знают?

Откуда болезнь у Сережи-грязнули?

Быть может, больных и с Сатурна столкнули?

Чего мы сидим и впустую гадаем?

Об этой истории сейчас мы узнаем?

Выходит мальчик, тянет за лямку портфель. Голова его опущена, взгляд поникший.

Фоном звучат слова:

Идет человечек из школы домой,

Несет он портфель тяжелый с собой.

Спина покосилась, ломота в ногах,

Сейчас упадет, ели молвит он...

Мальчик: ...Ах!

Я столько здоровья теряю, друзья,
Курил- тут же бросил - не лгу вовсе я!
Друзья вот позвали зимой на каток,
А я им ответил: «Неохота, ни скок!»
Весной меня звали гоняться с мячом –
Бежать не хочу я, и это мне в лом!
Надену я лучше блатные штаны,
Майку, бейсболу, от солнца очки
И сяду в тени, мне не нужен припёк,
Достану сигару - я все ж паренёк!
Друзья говорят, будто вредно всё это-
Курну вот разок и съем я конфету.
Быть может, разок ничего и не будет?!
Нет, лучше посплю -
Может, кто-то разбудит!

(Мальчик садится в тени и засыпает).

Звучит музыкальная отбивка на тему «Молодежь». Выходят представители молодежной агитбригады.

1-й: Пойдемте, ребята, на школьный стадион, там сегодня День здоровья!

2-й: Быть здоровым - это здорово! (Делают хлопки)

3-й: А это кто здесь сидит? Да это же Антон из соседнего класса!

4-й: Антон, пойдем с нами!

Мальчик: Никуда я не пойду-

Видеть вас я не хочу.

1-й: Как же так, с тобою что?

2-й: Что с тобой произошло?

3-й: Может быть, температура?

4-й: (замечает около мальчика баночку из-под пепси)

Весьма странная микстура!

1-й: Что с собою сделал ты?

Мальчик: Что за натиск и панты?

Я сказал, что отдыхаю!

Ну а вас я знать, не знаю!

1-й: Мы – ребята, просто класс!

2-й: Сила, грация при нас!

3-й: Дружим мы со спортом все-

Чтоб здоровым быть вполне!

4-й: Быть здоровым - наш аншлаг...

Вместе: Сделай верным с нами шаг!

1-й: Первый шаг - режим дневной:

Знай как есть, когда сон твой!

2-й: Шаг второй- зарядка утром!

3-й: Третий шаг - спокойным будь,
На уроке будь ты умным,
Дома злость ты позабуди!

4-й: Шаг четвертый - это мяч.
Далеко его не прячь!
Выходи играть с друзьями.

1-й: Ну а пять - ты вместе с нами
К здоровью по тропе шагай,
И дружно песню запевай!

Участники агитбригады поют песню «Будь здоров!»
на мотив «Чунга-чанга»

Чудо-средство для здоровья есть,
Все по пальцам можно перечесть:
Гигиена — это будет раз,
Настроенье — как сейчас у нас!

Припев.

Это два, а три — зарядка.
Чтобы было все в порядке,
Надо спортом заниматься, закаляться.
А четыре — витамины,
Для болезней нет причины,
Надо только очень, очень постараться.

Сможем мы здоровье накопить,
Чтоб нам стало радостнее жить,
Чтоб заботу мы могли с тобой
Подарить планете голубой.

Припев.

Чтобы реки не мелели,
Родники чтоб звонко пели,
Чтобы всех зверей согрели мы любовью.

Чтоб здоровы были дети
На счастливой на планете,
Мы желаем всем и каждому здоровья!
Всем здоровья!

Мы молоды, красивы, энергичны!
В нас сила, ум и бицепсы отличные!
В теле нашем ловкость, быстрота,
Нам без спорта жить, друзья, нельзя!
На любимом стадионе
Все рекорды мы побьем
И на смену чемпионам
Очень скоро мы придем!

1-й: Быть здоровым - это классно!

2-й: Друзья, здоровым быть прикольно!

3-й: Здоровым быть совсем не больно!

4-й: Болезнь- это зло, и наше коварство.

Вместе: Здоровье – вот наше богатство!

Весёлые старты

«Спортивный калейдоскоп» для учащихся 1-5 классов

Цели:

Формирование у детей здорового образа жизни.

Развитие интереса к занятию спортом.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мячи, обручи, скакалки, клюшки, теннисные ракетки, лыжный инвентарь.

Условия оценки: правильное выполнение - 10 баллов, победное + 1 балл, штраф – 1 балл.

Ход соревнований:

Ведущий представляет гостей, жюри (сильнейшие спортсмены школы).

Команды приветствуют друг друга, название, девиз.

Команды представлены. Пожелаем всем успехов в предстоящих соревнованиях. Команды, на исходные позиции шагом марш!

На каждой эстафете мы будем собирать ключи к здоровью. В конце игры узнаем, какая команда имеет больше ключей.

Эстафета 1

«Пройди через болото»

Представьте, что вокруг нас болото. Нам надо добраться до кегли, взять ключ из обруча и принести его команде. Пройти через болото можно, перепрыгивая с «кочки» на «кочку». Задача: перекладывая маты, дойти до кегли, взять ключ и обратно прыгать через прыгалку. Второй участник прыгает через прыгалку - обратно на матах.

Эстафета 2.

Пробежать до кегли, прыгая через прыгалки, обратно — мяч зажат между ног.

Эстафета 3

«Преодолей препятствия»

Дети добегают до мата, подлезают под дугу, проходят по гимнастической скамейке, берут из обруча по одному ключу. Обратно бегом.

Конкурс «Творческая фантазия»

На альбомном листе бумаги нарисовать командный рисунок на тему «Вредные привычки — это смерть!»

Эстафета

«Кто первый?»

Устанавливаются параллельно скамейки (надо проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками), затем расстояние до мяча проскакать на двух ногах, взять мяч и им попасть в большой мяч. Попадание - обратно в команду. В том случае, если участник не попадает в цель, он делает 5 приседаний.

Эстафета.

Пронести теннисный мяч на ракетке, преодолевая препятствия (кегли) до линии, положить ракетку, сделать пять приседаний и пронести мяч на ракетке обратно. Передается эстафета следующему участнику.

Эстафета

«Переправа»

Бег в парах: один участник становится на руки, второй держит его за ноги, вместе преодолевая препятствия (кегли), добегают до линии и меняются местами.

Эстафета

Первый участник садится на скейт, второй везёт его до линии, первый попадает мячом в большой мяч. Второй садится, а первый доставляет на место.

Подведение итогов. Награждение команд.

«Твоё здоровье - в твоих руках!»

(Встреча с медработником)

Форма проведения: телевизионная программа «Здоровье»

Ведущий:

Ребята, представьте, что мы находимся не в школьном зале, а в программе «Здоровье». Все вы, наверное, являлись зрителями программы «Здоровье», которую ведет Елена Малышева. Сегодня у нас в школьном в эфире своя программа и тоже о здоровье. Приветствуем ведущую.

Ведущая:

Здравствуйте! В эфире программа «Здоровье» и я её ведущая – Сегодня, в общешкольный День здоровья и спорта, мы погорим о здоровье. Здравствуйте! Я не просто здороваюсь с вами, я желаю вам здравствовать, быть здоровыми.

Сегодня в гостях у нас присутствуют медицинский работник, учитель физической культуры, учитель биологии

Сегодня мы будем говорить о здоровье, о том, какие факторы влияют на него и как сохранить наше богатство- здоровье!

Здоровье- богатство на все времена. А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле, и чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия.

-(имя отчество), расскажите, что такое здоровье человека.

(ответ)

-(имя, отчество), вы работаете в системе сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Какое значение для здоровья оказывают занятия физической культурой?

(ответ)

-(имя, отчество), какие условия в школе и дома должны окружать человека, чтобы он оставался здоровым?

(ответ)

На сегодняшний день, на наше здоровье организовано покушение со стороны вредных привычек, которые ведут охоту на нас повсюду: и дома, и в школе, и на улице.

Сейчас я предлагаю всем вместе ответить на вопросы «Полезно - вредно»

- Читать лежа...(вредно)
- Смотреть на яркий свет...(вредно)
- Промывать глаза по утрам...(полезно)
- Смотреть близко телевизор...(вредно)
- Употреблять в пищу морковь, петрушку...(полезно)
- Тереть глаза грязными кулаками...(вредно)
- Заниматься физкультурой...(полезно)

Ответы детей мы просим прокомментировать наших гостей.

Эти вредные привычки нарушают нормальное состояние нашего здоровья. А есть ещё привычки, которые наносят сокрушительный удар по состоянию нашего здоровья.

Внимание на ширму.

Когда-то давно в нашем лесу было много разного зверья: и медведи, и волки, и лисы...

А куда же они делись сейчас? Представляете, дорогие зрители, их уничтожили вредные привычки.

Звучит музыка. Вбегает взлохмаченная веселая Лиса с сумочкой, на которой написано «Героин». Навстречу плетется медведь с букетом.

Медведь.

Выйдешь, Лиска, за меня?

Лиса.

Миша! Друг мой! Ты ли это?

Не видались мы все лето.

Как ты, бедный, похудел,

Будто целый год не ел.

Что с тобой? Ты больной?

Медведь.

Сам не знаю, что со мной?

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Ничего почти не ем,

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше спать ложиться,

Кашель душит по утрам,

Дурнота по вечерам,

Колет сердце, в лапах дрожь.

Лиса.

Что ж ты к дятлу не пойдешь?

К дятлу надо обратиться,

Он у нас такая птица —

Сразу скажет, что к чему.

Ты не мнись, сходи к нему.

Медведь.

Вот немного подожду,
Станет хуже, так схожу.
Играет музыка. Лиса прихорашивается, смотрит в зеркальце. Шатаясь,
идет волк в старой шубе, несет пустые бутылки.

Лиса.

Слушай, Вовочка-Волчище, что с тобой?

Свиньи ведь и те почище.

Ах, потускнели глаза,

Отказали тормоза?

Бросить пить никак не можешь?

Волк.

Не могу, тоска заела,

Лис, тоска меня ведь съела.

Сердце моет, в лапах дрожь...

Пропадаю.

Лиса.

Пропадешь,

К Сове если не пойдешь.

К Сове надо обратиться,

Она у нас такая птица —

Разберется, даст совет:

Да, так да, а нет, так нет!

Волк.

Завтра я к Сове помчусь.

Ну, ответь ты мне на чувства!

Лиса (поет).

Вот иду красиво

По лесной тропе,

Ну, а мне 16 лет.

У норы моей мелькнули вновь хвосты,

Вам двоим скажу я снова нет.

Вновь уносит меня в небо героин,

Я вам всем кричу «привет», «привет».

Лиса.

Миша, Вовик,

Я вас так люблю!

Но замуж не пойду.

Лучше дозу я употреблю.

Выходит Сова:

Волк.

Совушка, голубушка, наш друг.

Медведь.

Ты подойди поближе.

Сова:

Ба! Волк, Топтыгин, вам привет! Вы здоровы?

Волк и Медведь.
 Видно, нет.
 Медведь.
 Кашель мучает.
 Волк.
 Бок болит.
 Сова:
 Миша, куришь!
 А ты, дружище, пьешь.
 Медведь.
 Да, курю, откуда знаешь?
 Волк. А я пью.
 Сова:
 Больно дымом ты воняешь. (Слушает.)
 Не дышать и не сопеть.
 Ты больной, хоть и медведь.
 Медведь.
 Не смертельно? Не опасно?
 Сова:
 Накопилась в легких копоть,
 От куренья вся беда.
 Ты, Топтыгин, хочешь топать?
 Брось куренье навсегда!
 А теперь и ты дружище. (Слушает Волка.)
 Учащенный пульс, гипертония.
 Больная печень, аритмия.
 Бросишь пить, так уцелеешь,
 А будешь пить — то околеешь.
 Выполняйте мой совет,
 А иначе по дороге
 Вы оба протянете ноги.
 Чтобы сохранить могли вы себе фасон,
 Видно бросить надо вам сигареты вон.
 Ведущий: Итак, уважаемые гости, прошу каждого прокомментировать сюжет, показанный сказочными героями.
 (Комментарии)
 Волк: Я знаю средство от этих болезней,
 Тогда эта грязь отсюда исчезнет. Принесите сюда справедливости весы,
 Мы докажем, что черные подружки нам не нужны!
 Медведь:
 Помогите, друзья, справедливость найти,
 На весы положите доводы свои.
 Друзья, не подведите,
 По одному к весам подходите.
 На весы свои доводы кладите.

Ведущий: И чтобы подтвердить свои действия, давайте запомним раз и навсегда: «В здоровом теле - здоровый дух!» Спасибо всем за внимание!

Доводы - это шашки белого и черного цвета. На одну чашу весов шашки кладут все вредные привычки. На другую чашу- все остальные.

Заключение

Исполнение спортивного танца.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ярославской области: официальный сайт. – Ярославль, URL: http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/RMCentr/metodicheskie_rekomendacii_setevaja_forma_vzaimodeistvija.pdf «Методические рекомендации по реализации дополнительных образовательных программ в сетевой форме (дата обращения 19.08.2021)
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение Федеральный Центр Организационно- Методического обеспечения физического воспитания : официальный сайт. – Москва, URL: <http://фцомофв.пф/files/ioe/documents/GS531CEN1DTXQHKGHA8.pdf> Положение о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания» 2020-2021 учебного года (дата обращения 19.08.2021)
3. Федеральное государственное бюджетное учреждение Федеральный Центр Организационно- методического обеспечения физического воспитания: официальный сайт. – URL: <http://фцомофв.пф/files/ioe/documents/O7OFPHVF6X4WV4VE8U8U.pdf> Правила проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (дата обращения 20.08.2021)
4. Федеральное государственное бюджетное учреждение Федеральный Центр Организационно-методического обеспечения физического воспитания: официальный сайт. – URL: <http://фцомофв.пф/files/ioe/documents/X3ZIPU6YMN24JUVPYJRA.pdf> Методические рекомендации по проведению школьных, муниципальных и региональных этапов Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в течение 2020-2021 уч.года (дата обращения 20.08.2021)
5. Щербак, А.П., Филиппова, Т.Н., Беляев, А.Н. Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура, Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. – 78 с.

Цифровые следы реализации и образовательной практики	https://fizrykzhdanova.wixsite.com/mysite/vystupleniya-v-prezidentskih-sostya https://fizrykzhdanova.wixsite.com/mysite/projects-2 https://fizrykzhdanova.wixsite.com/mysite/%D0%BA-%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%83 http://www.iro.yar.ru/index.php?id=5710 https://ryb30sh.edu.yar.ru/sportivniy_shkolniy_klub/dokumenty_shkolnogo_sportiv_37.html http://vcht.center/wp-content/uploads/Protokol-18.04.2022-finalisty.pdf (данная практика стала финалистом Всероссийского конкурса образовательных практик по обновлению содержания и технологий дополнительного образования) https://www.rybinsknote.ru/2022/09/01/shkolniki-iz-rybinska-poboryutsya-za-kubok-prezidentskix-sostyazaniy/ https://rweek.ru/2022/06/06/%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3-%D0%B8%D0%B7-%D1%80%D1%8B%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BC/ https://fizrykzhdanova.wixsite.com/mysite/%D0%BA-
---	---

	%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%83 (сведения о результативности реализации программы, рецензии) https://13b761db-faa6-426b-be1a-ae5bd9dc8e07.filesusr.com/ugd/78c752_0a334f419864489197b41cdc3155e482.pdf
--	---

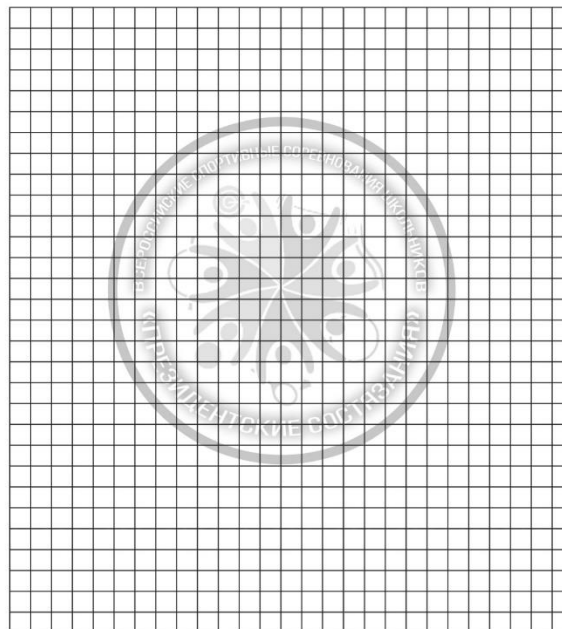
Блокнот для подготовки к теоретическому конкурсу



КТО БЫЛ ПЕРВЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ РОССИИ В МЕЖДУНАРОДНОМ ОЛИМПИСКОМ КОМИТЕТЕ?

1. А.Д. Бутковский
2. Л.Н. Толстой
3. П.Ф. Лесгафт

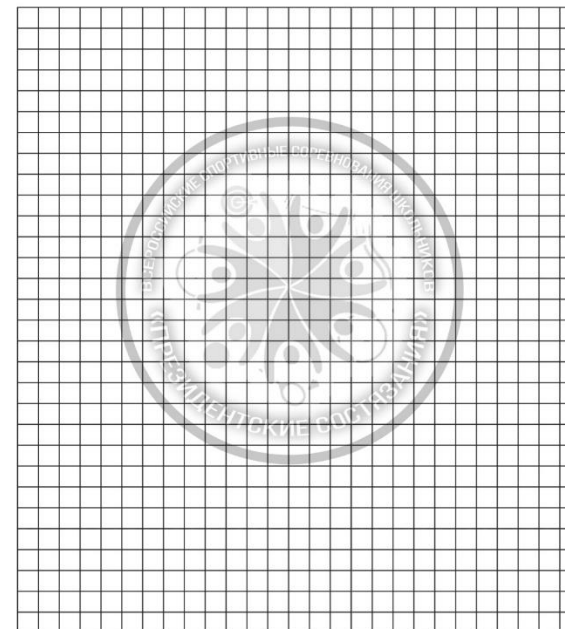
ОТВЕТ:



ТАЛИСМАНОМ РОССИЙСКОЙ КОМАНДЫ НА ОЛИМПИСКИХ ИГРАХ 2008 ГОДА В ПЕКИНЕ СТАЛ ЧЕБУРАШКА. КАКОГО ОН БЫЛ ЦВЕТА?

1. коричневого
2. красного
3. белого

ОТВЕТ:



Буклет

Теоретический конкурс



В теоретическом конкурсе принимают участие все участники команды

Задания для теоретического конкурса разрабатываются по следующим темам:

- Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, основные принципы (ценности) олимпизма, символика и атрибутика Олимпийского движения;
- развитие спорта и олимпийского движения в нашей стране;
- достижения советских и российских спортсменов на Олимпийских играх и международной арене;
- влияние занятий физической культурой и спортом на организм школьника;
- правила техники безопасности по видам спорта.

Творческий конкурс

Класс-команда представляет музыкально-художественную композицию (визитку).

Для раскрытия темы могут быть использованы различные виды художественного, ораторского и сценического искусства (исполнение песен, танцев, музицирование, декламирование, элементы различных видов спорта).

Критерии оценки:

- актуальность музыкально-художественной композиции и соответствие заданной теме (до 10 баллов);
- режиссура (образность представляемой музыкально-художественной композиции - художественный образ, явление действительности, творчески воссозданное с позиции определенного эстетического идеала; наглядность - создание художественных образов при помощи определенных средств - слово, звук, цвет, изображение и т.п.) (до 10 баллов);
- сценическая культура (до 8 баллов);

МОУ СОШ №30

Адрес:

Ярославская область, гор. Рыбинск,
ул. Черепанова, д. 15,
тел.: +7(4855) 32-70-30
Эл. Почта: <http://sch30 rybadm.ru/>



Президентские состязания



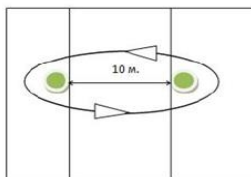
Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.



Бег 30 м (юноши, девушки, 6 класс), 60 м (юноши, девушки, 7, 8, 9 классы), 100 м (юноши, девушки, 10, 11 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.



Челночный бег 3 x 10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12 - 13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде "марш" начинает бег в сторону финишной черты;



на стартовой линии и снова бежит к

обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг

дальней - финишной черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды "марш" до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.



Сгибание и разгибание рук в упоре "лежа" (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

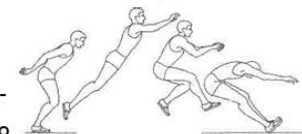


Подъем туловища из положения "лежа на спине" (юноши, девушки).

Исходное положение - лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.



Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.



Наклон вперед из положения "сидя" (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20 - 30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

