

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ» Г. КАЗАНИ

**Принята**  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2024

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора МБУДО  
«Городской центр творческого развития и  
гуманитарного образования для одарённых  
детей»

И.И. Саяхов  
Приказ № 117 от 29.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Олимпийские надежды»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 12-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Гиниятова Дина Вафиевна,  
педагог дополнительного образования

## Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	МБУДО «Центр для одаренных детей»
2.	<b>Полное название программы</b>	Олимпийские надежды
3.	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Гиниятова Дина Вафиевна, педагог дополнительного образования
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	12 – 14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа Общеразвивающая Разноуровневая  Модульная
5.4.	Цель программы	создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Основы физического воспитания Физическая культура и школьник Легкая атлетика Гимнастика
6.	Формы и методы образовательной деятельности	групповые, теоретические и практические занятия
7.	Формы мониторинга результативности	Тестирование
8.	Результативность реализации программы	В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны: повысить уровень своей физической подготовленности; уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2024

1. Пояснительная записка _____	4
2. Учебный план _____	7
3. Содержание программы _____	7
4. Учебно-тематический план _____	10
5. Календарный учебный график _____	14
6. Диагностический инструментарий _____	17
7. Методическое обеспечение программы _____	23
8. Условия реализации программы _____	23
9. Список информационных ресурсов _____	24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа объединения «Олимпийские надежды» разработана на основе:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
4. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции»
5. Приказ Министерство просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
7. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции» составленные ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы», г.Казань, 2022 г.
8. Положение о порядке разработки и утверждения образовательных программ МБУ ДО «Городской центр творческого развития и гуманитарного образования для одаренных детей» г. Казани.
9. Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Лях В. И., Зданевич А.А. «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г,
11. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», УМК (М.: Просвещение, 2010г)

- **направленность** дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.

- **новизна** - занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

- **актуальность, педагогическая целесообразность программы.** С каждым годом количество участников Всероссийских олимпиад школьников по физической культуре растет, что свидетельствует о повышении ее популярности. Олимпиада - это наиболее эффективное средство развития, выявления способностей и интересов учащихся. На занятиях осуществляется глубокая теоретическая подготовка школьников к олимпиаде. Такая грамотно спланированная работа

позволит достичь высоких результатов не только на олимпиадах, но и других конкурсных испытаниях.

**-отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ** – программа кружка дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни и программой испытаний на олимпиаде по физической культуре.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является: 1. Создание условий для развития личности занимающихся. 2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены. 3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности. 4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений. 5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Отличительной особенностью данной программы является частичное (или полное) применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Основные элементы системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, используемые в работе: образовательные онлайн-платформы; видеоконференции (Skype, Zoom); электронная почта. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

**Целью кружка** создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- повышение уровня физической подготовленности;
- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- формирование элементов ИТ-компетенций.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 12 – 14 лет

**Организационные условия реализации программы:** общее количество часов - 216, периодичность проведения занятий 2 раза в неделю по 3 часа, в группе – 15 человек.

**Срок реализации программы** (продолжительность образовательного процесса, этапы): 1 год

**Формы и режим занятий** - групповые, теоретические и практические занятия

При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

**Планируемые результаты освоения программы и способы определения их результативности.**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
  - умение рационально распределять своё время в режиме дня;
  - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- учащиеся будут иметь сформированные элементы ИТ-компетенций

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

**Форма проведения промежуточной аттестации:** тестирование

**Формы подведения итогов реализации** дополнительной образовательной программы - тестирование

**Методическая тема педагога:** инновационные подходы к организации учебного процесса в условиях реализации дополнительной программы.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов
1	Основы физического воспитания	1 год обучения	60
2	Физическая культура и школьник	1 год обучения	99
3	Легкая атлетика	1 год обучения	24
4	Гимнастика	1 год обучения	33
	<b>Итого</b>		<b>216</b>

### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
<b>раздел 1 Знания о физической культуре</b>						
1	Вводное занятие. Инструктаж	3	3	-	лекция	устный опрос
2	Роль предмета «Физическая культура».	3	3	-	лекция	устный опрос
3	Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и	3	3	-	семинар	устный опрос
4	Целенаправленность и основные стороны физического воспитания	3	3	-	презентация	наблюдение, беседа
5	Специфические средства физического воспитания	3	3	-	лекция	устный опрос
6	Специфические методы физического воспитания	3	3	-	лекция	письменный опрос
7	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	3	3	-	семинар	устный опрос
8	Основы обучения двигательным действиям	3	3	-	лекция	устный опрос
9	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей	3	3	-	лекция	письменный опрос
10	Воспитание силовых и скоростных способностей	3	3	-	лекция	тестирование
11	Воспитание выносливости и гибкости.	3	3	-	лекция	устный опрос
12	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания.	3	3	-	лекция	письменный опрос
13	Планирование и контроль в физическом воспитании.	3	3	-	лекция	письменное домашнее задание
14	Особенности спорта, ее специфические понятия и основная проблематика.	3	3	-	семинар	устный опрос
15	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития.	3	3	-	лекция	письменный опрос

16	Сущность и формы спортивных соревнований	3	3	-	лекция	письменный опрос
17	Структура спортивной тренировки	3	3	-	семинар	тестирование
18	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность.	3	3	-	лекция	наблюдение, беседа
19	Развитие быстроты и координации	3	3	-	лекция	письменный опрос
20	Олимпийские игры. Достижения российских спортсменов.	3	3	-	дискуссия	письменное домашнее задание
<b>Раздел 2 Физическая культура и школьник</b>						
1	Самоконтроль. Осанка человека	3	3	-	семинар	тематический кроссворд
2	Режим дня. Здоровое питание	6	3	-	круглый стол	устный опрос
3	Вредные привычки	3	3	-	лекция	письменное домашнее задание
4	Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.	3	3	-	лекция	устный опрос
5	Заболевания от малоподвижного образа жизни. Гиподинамия.	3	3	-	семинар	наблюдение, беседа
6	Общая физическая подготовка	3	3	-	круглый стол	устный опрос
7	Легкая атлетика. Виды.	6	3	3	лекция	устный опрос
8	Гимнастика.	3	2	1	лекция	творческое задание
9	Акробатика.	3	2	1	лекция	письменное домашнее задание
10	Циклические виды спорта.	6	3	3	лекция	устный опрос
11	Плавание.	3	2	1	лекция	наблюдение, беседа
12	Физические упражнения.	6	3	3	семинар	устный опрос
13	Шахматы.	3	3	-	круглый стол	тематический кроссворд
14	Волейбол	3	2	1	лекция	устный опрос
15	Баскетбол	3	2	1	лекция	творческое задание
16	Футбол	3	2	1	лекция	устный опрос
17	ГТО.	6	3	3	лекция	письменное домашнее задание
18	Велоспорт и здоровье.	3	2	1	лекция	устный опрос
19	Воздействие массажа на организм.	3	3	-	лекция	устный опрос
20	Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом.	3	1	2	лекция	творческое задание
21	Восстановление организма после физической нагрузки.	6	3	3	лекция	устный опрос



22	Компьютер и физическое здоровье.	3	2	1	лекция	наблюдение, беседа
23	Травматизм.	3	2	1	лекция	устный опрос
24	Лыжная подготовка.	3	2	1	лекция	устный опрос
25	Ограниченные возможности здоровья.	3	2	1	лекция	письменное домашнее задание
26	Связь физкультуры с другими предметами.	6	3	3	лекция	устный опрос
<b>раздел 3 легкая атлетика</b>						
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в РФ. Достижения отечественных легкоатлетов на Олимпийских играх.	3	3	-	лекция	письменный опрос
2	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний и спортивной ходьбы).	3	2	1	лекция	творческое задание
3	Главные организации/федерации осуществляющие управление легкой атлетикой.	3	2	1	лекция	устный опрос
4	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (основные функции).	6	3	3	лекция	устный опрос
5	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.	3	1	2	практические действия	письменное домашнее задание
6	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способы их развития.	3	1	2	практические действия	устный опрос
7	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	3	1	2	практические действия	тестирование
<b>раздел 4 гимнастика</b>						
1	Гимнастика как средство физического воспитания. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	6	3	3	лекция	устный опрос
2	Исторический обзор развития гимнастики.	3	3	-	круглый стол	тематический кроссворд
3	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнения. Строевые упражнения	3	3	-	лекция	устный опрос
4	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения.	6	3	3	лекция	творческое задание

5	Методика обучения гимнастическим упражнениям	3	1	2	лекция, практические действия	устный опрос
6	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	3	1	2	лекция, практические действия	наблюдение, беседа
7	Гимнастическая терминология.	3	2	1	лекция, практические действия	устный опрос
8	Итоговая аттестация по курсу	3	3	-	семинар	тестирование
9	Подведение итогов по кружку «Олимпийский надежды»	3	3		круглый стол	устный опрос
<b>итого часов</b>		<b>216</b>				

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА.

Тема	Содержание темы
Вводное занятие. Инструктаж	Знакомство с содержанием курса, планом работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Проведение инструктажа по технике безопасности, ПДД
Роль предмета «Физическая культура».	Общее представление о предмете. Знакомятся с понятием «физическая культура», «физическое развитие», его значение в учебном процессе.
Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и	Социальная природа физической культуры. Подходы к определению функций и форм физической культуры. Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе, тенденции ее современного развития.
Целенаправленность и основные стороны физического воспитания	Обучение двигательным действиям и воспитание (управление развитием) физических способностей – специфические стороны физического воспитания; их особенности, единство и органическая связь с другими сторонами целостного процесса воспитания.
Специфические средства физического воспитания	Физические упражнения как средство физического воспитания. Зависимость эффекта упражнения от режима, методов, условий его воспроизведения. Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений.
Специфические методы физического воспитания	Методы строго регламентированного упражнения, их отличительные черты. Характеристика основных групп этих методов по признакам, существенным для оптимизации физического воспитания.
Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	Значение общих принципов в ориентации практики физического воспитания. Основные требования к реализации в физическом воспитании принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности
Основы обучения двигательным действиям	Двигательные умения и навыки как результат обучения. Характеристика двигательных умений и навыков. Закономерности формирования двигательных действий.
Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей	Определение понятия «двигательно-координационные способности». Задачи, решаемые в процессе воспитания двигательно-координационных и некоторых связанных с ними способностей.
Воспитание силовых и скоростных способностей	Воспитание собственно силовых способностей. Определение понятия «собственно силовые способности». Показатели и факторы силовых способностей. Виды силовых и некоторых комплексных способностей.

Воспитание выносливости и гибкости.	Определение понятия «выносливость». Показатели и факторы выносливости. Многообразие форм проявления выносливости. Типы выносливости, проявляемой в двигательной деятельности
Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания.	Решающие факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания. Противоречия в характере воздействия физкультурной, в частности, спортивной практики на формирование личности.
Планирование и контроль в физическом воспитании.	Планирование и контроль – инструменты оптимального управления процессом физического воспитания, их неразрывная связь. Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания.
Особенности спорта, ее специфические понятия и основная проблематика.	Возникновение и состояние современного спорта. Уточнение соотношения понятий «спорт» и «физическая культура».
Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития.	Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике
Сущность и формы спортивных соревнований	Понятие «спортивное соревнование» («спортивное состязание»). Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.
Структура спортивной тренировки	Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям; ее особенности, зависящие от специфики условий состязаний
Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность.	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей.
Развитие быстроты и координации	Знакомство со способами развития быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег «ёлочкой».
Олимпийские игры. Достижения российских спортсменов.	История участия России на ОИ. Первое участие России на ОИ в 1900г. Медали на летних ОИ. Медали на зимних ОИ. Выдающиеся олимпийские чемпионы России.
Самоконтроль. Осанка человека	Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина, плоскостопие. Способы оценки осанки.
Режим дня. Здоровое питание	Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. Режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания); время пребывания на воздухе в течение дня.
Вредные привычки	Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы.
Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.	Что такое закаливание. Виды закаливания. Факторы и принципы закаливания. Правила закаливания. Польза физических упражнений для организма человека. Правила выполнения упражнений.
Заболевания от малоподвижного образа жизни. Гиподинамия.	Последствия малоподвижного образа жизни. Гиподинамия причины, симптомы.
Общая физическая подготовка	Что включает в себя ОФП. Цели, задачи, средства и методы ОФП. Нормативы.

Легкая атлетика. Виды.	Что такое ЛА. Федерация ЛА. История развития ЛА. Правила, стадион для ЛА. Виды. Чемпионы по легкой атлетике.
Гимнастика.	История возникновения и развития спортивной и художественной гимнастики. Правила. Программа соревнований и снаряды.
Акробатика.	Что такое акробатика. История и виды. Правила. Противопоказания.
Циклические виды спорта.	Что это такое. Виды. Ключевые компоненты подготовки в циклических видах спорта. Польза. Циклические виды упражнений.
Плавание.	История возникновения и развития. Стили плавания. Бассейн. Экипировка. Судейство. Система соревнований.
Физические упражнения.	Что такое. Виды. Типы тренировок. Польза. Комплексы упражнений.
Шахматы.	История возникновения и развития. Шахматные фигуры. Правила. Контроль времени. Выйгрыш. Ничья. Соревнования. Структуры.
Волейбол	Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола.
Баскетбол	Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.
Футбол	Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры.
ГТО.	Что такое. История. Комплексы ГТО. Для чего нужен. Нормы ГТО.
Велоспорт и здоровье.	История. Отечественный велоспорт. Строение велосипеда. Влияние велоспорта на здоровье
Воздействие массажа на организм.	Что это. История развития. Польза. Показания и противопоказания для массажа. Виды. Классификация. Систематизация.
Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом.	Волевые усилия и их значение в спортивной подготовке. Система эмоционально-волевой подготовки.
Восстановление организма после физической нагрузки.	Врачебный контроль и самоконтроль. Критерии утомления. Интервалы отдыха между тренировками. Контроль величины нагрузки. Упражнения на расслабления. Средства восстановления.
Компьютер и физическое здоровье.	Сидячее положение в течение длительного периода. Воздействие электромагнитного излучения. Перегрузка суставов кистей рук. Нарушение зрения. Стрессы. Лечебная гимнастика.
Травматизм.	Понятие. Виды. Классификация. Факторы риска. Причины. Профилактика.
Лыжная подготовка.	Техники ходьбы на лыжах. Лыжный спорт.
Ограниченные возможности здоровья.	Классификация нарушений. Адаптивная физическая культура.
Связь физкультуры с другими предметами.	Формы и типы межпредметных связей. Функции.
История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в РФ. Достижения отечественных легкоатлетов на Олимпийских играх.	Знать общие исторические сведения о развитии легкой атлетики в мире, Российской Федерации и регионе. Знать достижения отечественных легкоатлетов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр в различных видах легкой атлетики.
Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	Уметь характеризовать различные виды легкой атлетики виды (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
Главные организации/федерации осуществляющие управление легкой атлетикой	Знать главные организации управления легкой атлетикой международного, всероссийского и регионального уровней.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (основные функции).	Знать и излагать основные правила проведения соревнований по различным видам легкой атлетики. Характеризовать основные правила по бегу, прыжкам и метаниям, выявлять сходство и различия с современными правилами этих видов. Знать основные виды при проведении соревнований по легкой атлетике. Знать состав судейской коллегии, рассказывать об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по различным видам легкой атлетики
Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.	Знать и характеризовать основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий различными видами легкой атлетики.
Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	Владеть терминологией в области легкой атлетики и применять ее в физкультурно-спортивной деятельности.
Гимнастика как средство физического воспитания. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.	Основные задачи курса «Гимнастика» и методика преподавания. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. Виды гимнастики.
Исторический обзор развития гимнастики.	Зарождение гимнастики. Закономерности развития гимнастики. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям Строевые упражнения.	Назначения и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.
Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения.	Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал, упражнения для формирования правильной осанки; составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. Характеристика прикладных упражнений. Техника и методика обучения основным упражнениям. Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения.
Методика обучения гимнастическим упражнениям движению.	Техника и методика обучения основным упражнениям. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Основные средства гимнастики. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Подготовительные и подводящие упражнения.
Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Врачебный контроль и самоконтроль. Требования к местам проведения занятий. (обучение приемам страховки и помощи) - страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
Гимнастическая терминология.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения).
Итоговая аттестация по курсу	Проведение итоговой аттестации по содержанию программы

Подведение итогов по кружку «Олимпийские надежды»	Работа над ошибками по итогам проверочной работы. Знакомство с дополнительной литературой на лето. Индивидуальный план тренировки на лето.
---	--

### 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Наименование раздела	Тема занятия	Дата проведения		Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
			По плану	По факту			
1	<b>Знания о физической культуре</b>	Вводное занятие. Инструктаж	04.09		3	лекция	устный опрос
2		Роль предмета «Физическая культура».	06.09		3	лекция	устный опрос
3		Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и	11.09		3	семинар	устный опрос
4		Целенаправленность и основные стороны физического воспитания	13.09		3	презентация	наблюдение, беседа
5		Специфические средства физического воспитания	18.09		3	лекция	устный опрос
6		Специфические методы физического воспитания	20.09		3	лекция	письменный опрос
7		Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	25.09		3	семинар	устный опрос
8		Основы обучения двигательным действиям	27.09		3	лекция	устный опрос
9		Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей	2.10		3	лекция	письменный опрос
10		Воспитание выносливости и гибкости.	4.10		3	лекция	тестирование
11		Воспитание силовых и скоростных способностей	9.10		3	лекция	устный опрос
12		Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания.	11.10		3	лекция	письменный опрос
13		Планирование и контроль в физическом воспитании.	16.10		3	лекция	письменное домашнее задание
14		Особенности спорта, ее специфические понятия и основная проблематика.	18.10		3	семинар	устный опрос
15		Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития.	23.10		3	лекция	письменный опрос
16		Сущность и формы спортивных соревнований	25.10		3	лекция	письменный опрос
17		Структура спортивной тренировки	30.10		3	семинар	тестирование

18		Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность.	1.11		3	лекция	наблюдение, беседа
19		Развитие быстроты и координации	8.11		3	лекция	письменный опрос
20		Олимпийские игры. Достижения российских спортсменов.	13.11		3	дискуссия	письменное домашнее задание
21	Физическая культура и школьник	Самоконтроль. Осанка человека	15.11		3	семинар	тематический кроссворд
22		Режим дня. Здоровое питание	20.11 22.11		6	круглый стол	устный опрос
23		Вредные привычки	27.11		3	лекция	письменное домашнее задание
24		Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.	29.11		3	лекция	устный опрос
25		Заболевания от малоподвижного образа жизни. Гиподинамия.	4.12		3	семинар	наблюдение, беседа
26		Общая физическая подготовка	6.12		3	круглый стол	устный опрос
27		Легкая атлетика. Виды.	11.12 13.12		6	лекция	устный опрос
28		Гимнастика.	18.12		3	лекция	творческое задание
29		Акробатика.	20.12		3	лекция	письменное домашнее задание
30		Циклические виды спорта.	25.12 27.12		6	лекция	устный опрос
31		Плавание.	10.01		3	лекция	наблюдение, беседа
32		Физические упражнения.	15.01 17.01		6	семинар	устный опрос
33		Шахматы.	22.01		3	круглый стол	тематический кроссворд
34		Волейбол	24.01		3	лекция	устный опрос
35		Баскетбол	29.01		3	лекция	творческое задание
36		Футбол	31.01		3	лекция	устный опрос
37	ГТО.	5.02 7.02		6	лекция	письменное домашнее задание	
38	Велоспорт и здоровье.	12.02		3	лекция	устный опрос	
39	Воздействие массажа на организм.	14.02		3	лекция	устный опрос	
40	Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом.	19.02		3	лекция	творческое задание	

41		Восстановление организма после физической нагрузки.	21.02 26.02		<b>6</b>	лекция	устный опрос
42		Компьютер и физическое здоровье.	28.02		<b>3</b>	лекция	наблюдение, беседа
43		Травматизм.	5.03		<b>3</b>	лекция	устный опрос
44		Лыжная подготовка.	7.03		<b>3</b>	лекция	устный опрос
45		Ограниченные возможности здоровья.	12.03		<b>3</b>	лекция	письменное домашнее задание
46		Связь физкультуры с другими предметами.	14.03 19.03		<b>6</b>	лекция	устный опрос
47	Легкая атлетика	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в РФ. Достижения отечественных легкоатлетов на Олимпийских играх.	21.03		<b>3</b>	лекция	письменный опрос
48		Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний и спортивной ходьбы).	26.03		<b>3</b>	лекция	творческое задание
49		Главные организации/федерации осуществляющие управление легкой атлетикой.	28.03		<b>3</b>	лекция	устный опрос
50		Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (основные функции).	2.04 4.04		<b>6</b>	лекция	устный опрос
51		Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.	9.04		<b>3</b>	практически е действия	письменное домашнее задание
52		Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способы их развития.	11.04		<b>3</b>	практически е действия	устный опрос
53		Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	16.04		<b>3</b>	практически е действия	тестирование
54		Гимнастика	Гимнастика как средство физического воспитания. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	18.04 23.04		<b>6</b>	лекция
55	Исторический обзор развития гимнастики.		25.04		<b>3</b>	круглый стол	тематический кроссворд
56	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнения. Строевые упражнения		30.04		<b>3</b>	лекция	устный опрос
57	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения.		2.05 7.05		<b>6</b>	лекция	творческое задание



58		Методика обучения гимнастическим упражнениям	14.05		3	лекция, практические действия	устный опрос
59		Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	16.05		3	лекция, практические действия	наблюдение, беседа
60		Гимнастическая терминология.	21.05		3	лекция, практические действия	устный опрос
61		Итоговая аттестация по курсу	23.05		3	семинар	тестирование
62		Подведение итогов по кружку «Олимпийские надежды»	28.05		3	круглый стол	устный опрос
		Итого			216		

## 6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

### Промежуточная аттестация

Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г) оцениваются в 4 балла, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов: правильное утверждение оценивается в 5 баллов, неправильное – 0 баллов.

Наибольшее количество баллов - 100

Максимальное время выполнения - 45 минут

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?
  - 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
  - 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
  - 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
  - 4) ничего
2. Через какое время после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?
  - 1) 5-10 мин.
  - 2) 30-45 мин
  - 3) 1-2 часа
  - 4) 3-4 часа
3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?
  - 1) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
  - 2) Метание, лазание по канату.
  - 3) Бег, прыжки
  - 4) Прыжки в высоту
4. Сколько фаз в прыжках?
  - 1) Четыре
  - 2) Одна
  - 3) Шесть
  - 4) Две
5. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?
  - 1) шесть
  - 2) семь
  - 3) пять
  - 4) один
6. Где впервые зародилась игра в баскетбол?
  - 1) Америке

- 2) Франции
- 3) Италии
- 4) России
7. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?
  - 1) бег
  - 2) ведения
  - 3) ходьба
  - 4) прыжки
8. Какая страна считается родиной футбола?
  - 1) Америка
  - 2) Россия
  - 3) Финляндия
  - 4) Англия
9. В каком году и где проходила Олимпиада в России?
  - 1) 2011 в Москве
  - 2) 2014 в Сочи
  - 3) 2012 в Саратове
  - 4) 2013 в Санкт- Петербурге
10. Когда и где зародились Олимпийские игры?
  - 1) 673г. до н.э в России
  - 2) 776г до н.э. в Древней Греции
  - 3) 367г до н.э. в Америке
  - 4) 700г. до н.э. в Англии
11. Как звучит олимпийский девиз на Олимпиадах?
  - 1) «Быстрее! Выше! Сильнее!
  - 2) «Самый сильный и выносливый»
  - 3) «Быстрее! Сильнее! Выше!
  - 4) «Главное-победа!»
12. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?
  - 1) Пьер де Кубертен 2) Николай Панин 3) Эдита Пьеха 4) Виктор Цой
13. Сколько основных физических качеств у человека?
  - 1)6 2)5 3)7 4)8
14. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?
  - 1)слева 2)справа 3)сверху 4)снизу
15. Какие виды спорта называются спортивными играми?
  - 1) футбол, гандбол, баскетбол, волейбол
  - 2) футбол
  - 3) прыжки в высоту
  - 4) баскетбол, волейбол
16. Гиподинамия – это:
  - а) понижение двигательной активности человека;
  - б) повышение двигательной активности человека;
  - в) нехватка витаминов в организме;
  - г) чрезмерное питание.
17. Недостаток витаминов в организме человека называется:
  - а) авитаминоз;
  - б) гиповитаминоз;
  - в) гипервитаминоз;
  - г) бактериоз.
18. С низкого старта бегают:
  - а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.
19. Размеры волейбольной площадки составляют:
  - а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.

20. В баскетболе запрещены:  
а) игра руками; б) игра ногами;  
в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.

**Задания в открытой форме**

21. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года...  
22. Назовите самый тяжёлый спортивный снаряд...  
23. Вид спорта, включающий бег, прыжки и метания называется...  
24. Способность выполнять физическое упражнение с большой амплитудой называется....

**Ответы**

1. -3.  
2. -2.  
3. -1.  
4. -1.  
5. -3.  
6. -1.  
7. -2.  
8. -4.  
9. -2.  
10. -2.  
11. -1.  
12. -1.  
13. -2.  
14. -1.  
15. -1.  
16. -в.  
17. -а.  
18. -а.  
19. -а.  
20. -г.

21. Олимпийские игры  
22. Штанга  
23. Легкая атлетика  
24. Гибкость

**Итоговая аттестация**

Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г) оцениваются в 3 балла, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов: правильное утверждение оценивается в 6 баллов, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление соответствия между понятиями: каждое верное утверждение этой группы оценивается в 2 балла, неправильное – 0 баллов.

**Наибольшее количество баллов -90**

**Максимальное время выполнения - 45 минут.**

**Задания в закрытой форме**

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал?

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- в) год проведения Олимпийских игр;
- г) первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.

**2. Впервые советские спортсмены приняли участие в летних Олимпийских играх?**

- а) в 1948 г;
- б) в 1952 г;
- в) в 1956 г;
- г) в 1960 г.

**3. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались?**

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

**4. Гиподинамия – это следствие?**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме человека;
- г) не сбалансированного питания.

**5. На шахматной доске?**

- а) 68 клеток;
- б) 62 клетки;
- в) 64 клетки;
- г) 60 клеток.

**6. Разбег, толчок, полет, приземление – это элементы техники?**

- а) метания мяча в цель на дальность;
- б) прыжка в длину с места;
- в) опорного прыжка;
- г) прыжка в длину с разбега.

**7. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный?**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**8. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни принято называть?**

- а) физическим упражнением;
- б) физическим развитием;
- в) физическим воспитанием;
- г) двигательными способностями.

**9. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека?**

- а) 85-90 уд/мин;
- б) 80-84 уд/мин;
- в) 60-80 уд/мин;
- г) 90-95 уд/мин.

**10. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена?**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей.
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- г) частотой сердечных сокращений.

- 11. Бег по пересеченной местности называется?**
- а) стипль-чез;
  - б) марш-бросок;
  - в) кросс;
  - г) конкур.
- 12. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**
- а) летающий мяч;
  - б) прыгающий мяч;
  - в) игра через сетку;
  - г) парящий мяч.
- 13. Динамометр служит для измерения показателей?**
- а) роста;
  - б) жизненной емкости легких;
  - в) силы воли;
  - г) силы кисти.
- 14. Для воспитания гибкости используются?**
- а) движения рывкового характера;
  - б) движения, выполняемые с большой амплитудой движений;
  - в) пружинящие движения;
  - г) маховые движения с отягощением и без него.
- 15. Основную часть урока рекомендуется начинать с?**
- а) разучивания координационно - сложных действий;
  - б) закрепления сформированных навыков;
  - в) воспитания выносливости;
  - г) совершенствования гибкости.
- 16. Под закаливанием понимается?**
- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
  - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
  - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми;
  - г) укрепление здоровья.
- 17. Биологический возраст это?**
- а) антропометрические показатели;
  - б) индивидуальный уровень морфофункциональной зрелости отдельных тканей, органов, систем организма в целом;
  - в) степень отклонения со стороны нервной системы;
  - г) календарный возраст.
- 18. Что следует понимать под физическим качеством «быстрота»?**
- а) это возможность человека двигаться быстро;
  - б) это возможность человека совершать движения за минимальное короткое время;
  - в) это возможность человека реализовываться в скоростном беге;
  - г) это двигательные возможности человека.

#### **Задания в открытой форме**

19. Промежуток между двумя последовательными празднованиями античных Олимпийских игр называется...
20. Стихотворение, представленное Пьером де Кубертенем на конкурс искусств Игр V Олимпиады 1912 г., называлось...
21. Спортивная игра на травяном поле, в которой участвуют две противоборствующие команды по 11 человек, называется...

22. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется...

23. Способ передвижения, в котором присутствует фаза полёта называется...

### Задания на установление соответствия

24. Сопоставьте методы организации деятельности обучающихся с действиями

Методы организации		Действия
1. Фронтальный метод	А	последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах
2. Групповой метод	Б	все занимающиеся выполняют одно и тоже задание независимо от форм построения
3. Круговой метод	В	одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий учителя

### Задания в закрытой форме

1	а				10	а			
2		б			11			в	
3				г	12	а			
4	а				13				г
5			в		14		б		
6				г	15	а			
7			в		16		б		
8		б			17		б		
9			в		18		б		

### Задания в открытой форме

19. Олимпиада

20. «Ода спорту»

21. Футбол

22. Утренняя гимнастика (или зарядка)

23. Бег

### Задание на установление соответствия

24.

1	2	3
Б	В	А

Устный опрос.

Раздел легкая атлетика.

1. С низкого старта бегают:

- на короткие дистанции.

2. Какие дистанции относятся к спринтерским?

-30 м, 60м, 100м, 400м

3. Укажите дистанцию марафонского бега

-42 км 195 м

**4. Какой вид спорта называют "королевой спорта"?**

- легкая атлетика

**5. Какой размер сетки?**

- ширина 1м, высота для мальчиков- 2м43см; для девочек- 2м24см.

**6. Фазы спринтерского бега:**

- старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

**7. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?**

- ножницы

**8. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?**

- толкают

**9. Какие виды прыжков существуют?**

- прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину и тройной прыжок.

**10. Как называется ошибка, при которой кто-нибудь из бегунов приподнимет руки или ноги от земли до команды «Марш!»?**

- фальстарт

**11. Что такое быстрота?**

- свойство человека совершать движения за минимально короткое время

**12. Как называется начало и конец в беге?**

- старт и финиш

## **7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

### Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

### Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

### Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

### Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости.

В подготовке к олимпиаде по физической культуре большую роль играют информационно-коммуникационные технологии (обучающее видео, контроль и коррекция техники выполнения упражнений через просмотр видеозаписи исполнения и др.). Использование дистанционных форм подготовки позволяет обогатить багаж теоретических знаний и развить логику мышления (богатый материал предлагает Российская электронная школа).

## **8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы особое требование к кадровому составу. Образование – педагогическое, специальность педагог дополнительного образования. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

### **СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-8 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)

В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы: пособие для учителей – М: Просвещение 2012

Дополнительная литература:

1. <http://edurt.ru/>(образовательный портал РТ)
2. <http://www.alleng.ru/edu/educ.htm> (Российские образовательные порталы и сайты)
3. <http://edu.ru/> (федеральный портал Российское образование)
4. <http://www.school.edu.ru/> (Российский общеобразовательный портал)
5. <http://www.uchportal.ru/> (учительский портал)
6. <http://pedsovet.org/> - XI Всероссийский интернет-педсовет;
7. <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
8. <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
9. <http://www.rusedu.ru/> - архив учебных программ и презентаций;
10. <http://www.uroki.net/> - всё для учителя - всё бесплатно;
11. <http://www.uchportal.ru/> - учитель