

## Календарно-тематический план работы

по подготовке к олимпиаде

по учебному предмету

«Физическая культура»

№	Всего часов	Общие учебные умения навыки и способы деятельности
1	1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми. Беседа на тему "Зарождение Олимпийских Игр в Греции"
2	1	Беседа на тему: "Правила проведения самостоятельной разминки перед занятием по легкой атлетике", "Циклические и ациклические виды спорта" ОРУ на гибкость. <i>Акробатика</i> . Повторить горизонтальное и фронтальное равновесие. Совершенствовать технику кувырков вперед и назад в группировке.
3	1	Продолжить тему "Олимпийские Игры в Древней Греции". ОРУ на гибкость. ОФП. Соединение элементов акробатики: упражнение в равновесии, два кувырка вперед слитно, один кувырок назад.
4	1	Тестовое задание на тему: "Олимпийские Игры в древности". Провести работу над ошибками. ОРУ на гибкость. Соединение элементов акробатики: упражнение в равновесии, два кувырка вперед слитно, один кувырок назад, кувырок назад в стойку на лопатках с помощью рук и без помощи рук. Разучить технику длинного кувырка с 2 - 3 шагов разбега (Демонстрация презентации).
5	1	Беседа на тему: "Зарождение современного Олимпийского движения", "Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?" Баскетбол. Совершенствование ведения мяча. Оббегание фишек.
6	1	Провести тест на тему "Зарождение современного Олимпийского движения". Проверить и сделать работу над ошибками. ОРУ на гибкость. Повторить акробатическое соединение. Разучит технику упражнения переворот в сторону (колесо) с демонстрацией презентации.
7-8	2	Беседа на тему "Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?", "Значение правильной осанки в

		жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки)" Акробатическое соединение. Повторить технику переворота в сторону с демонстрацией презентации. Выполнить два переворота слитно.
<b>9</b>	<b>1</b>	Беседа на тему " В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?", "Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?" ОРУ на гибкость. Повторить акробатическое соединение.
<b>10-11</b>	<b>2</b>	Провести тест, на ранее пройденные темы. Проверить и сделать работу над ошибками. ОРУ на гибкость. Разучить акробатическое соединение из программы Всероссийской олимпиады школьников по физической культуры. Спортивная игра в баскетбол.
<b>12</b>	<b>1</b>	Провести беседу на тему "От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости", "Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения)". Спортивная игра в баскетбол.
<b>13-14</b>	<b>2</b>	Провести беседу на тему "В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?", "Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий.ОРУ. Совершенствовать технику выполнения упражнений акробатического соединения. Техника ведения баскетбольного мяча и забивания со штрафной линии.
<b>15-16</b>	<b>2</b>	Провести тест. Проверить и сделать работу над ошибками. ОРУ. Акробатическое соединение. Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской олимпиады школьников предмета "Физическая культура" по мини-футболу. Провести спортивную игру в баскетбол.
<b>17-18</b>	<b>2</b>	Беседа на тему: "Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения", ОРУ. Акробатическое соединение. Закрепить комплекс упражнений конкурсного испытания по мини-футболу. Провести спортивную игру в баскетбол.
<b>19-20</b>	<b>2</b>	Провести тест. Проверить и сделать работу над ошибками. ОРУ. Акробатическое соединение. Совершенствовать комплекс упражнений конкурсного испытания по мини-футболу. Провести спортивную игру в баскетбол.

<b>21-22</b>	<b>2</b>	Провести мини - олимпиаду по теоретическому испытанию и акробатическому соединению. Оценку испытаний и были выставляются самими учащимися.
<b>23-24</b>	<b>2</b>	Провести беседу "Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире" Задать задание на дом по этой теме. ОРУ Акробатическое соединение. Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской олимпиады школьников предмета "Физическая культура" по баскетболу.
<b>25-26</b>	<b>2</b>	Провести соревнование по мини-олимпиаде по следующим испытаниям: 1.Тест из 30 вопросов на 20 мин. 2. Акробатическое соединение. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу и мини-футболу.
<b>27-28</b>	<b>2</b>	Подведение итогов мини-олимпиады. Сделать работу над ошибками. Акробатическое соединение - совершенствование техники выполнения упражнений. Провести спортивную игру по баскетболу.
<b>29-30</b>	<b>2</b>	Провести тест. ОРУ на гибкость. Повторить комплексы упражнений
<b>31</b>	<b>1</b>	Онлайн-тестирование
<b>32</b>	<b>1</b>	Онлайн-тестирование
<b>33-34</b>	<b>2</b>	Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Тест 2. Акробатическое соединение. Подвести итоги.