Управление образования администрации Дахадаевского района Республики Дагестан

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Шаласинская СОШ»

Дахадаевского района Республики Дагестан

**Методическая разработка**

 **«Президентские состязания в школе.**

**Система подготовки учащихся к соревнованиям».**

**Автор: учитель физической культуры**

**МКОУ «Шаласинская СОШ.»**

**Раджабов Курбан Раджабович**

Шаласи

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Число соревнований для детей и подростков c каждым годом увеличивается, однако по данным различных исследователей и анализа более 50% школьников не принимает участие в них (в среднем 30% обучающихся участвует в школьных соревнованиях, около 7% в соревнованиях по видам спорта, около 2 % в городских (районных) соревнованиях). В различных проводимых школьных соревнованиях принимают участие, как правило, одни и те же спортивно одаренные дети. Недостаточно проводятся комплексные соревнования, требующих от детей и подростков разносторонней подготовки, а по игровым видам спорта, которые для детей наиболее привлекательны, комплексных соревнований вообще не проводится.

Чтобы изменить данную ситуацию, на основании проведенных исследований, а также обобщения отечественного и зарубежного опыта организации соревнований среди детей и молодежи и в соответствии со стратегией и педагогическими принципами современной системы школьного образования и воспитания, специалистами из РГУФКСиТ (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма), разработана социально-педагогическаяконцепция и модель системы массовых спортивных соревнований школьников «команда-класс» по игровым видам спорта. Основными положениями данной концепции являются:

1. Школьный спорт, – это, прежде всего, элемент системы образования и воспитания школьников. Поэтому, в первую очередь, он должен быть ориентирован на решение основных задач этой системы: воспитание образованной, здоровой, физически подготовленной, творчески одаренной, разносторонне развитой личности, способной к труду и жизни в условиях современной цивилизации и демократии, имеющей активную гражданскую позицию и выдвигающей на передний план духовно-нравственные ценности в своем отношении к другим людям, к природе и к самим себе. Школьный спорт призван удовлетворять потребности учащихся в физическом, интеллектуальном, эстетическом и нравственном развитии, в активном, творческом отдыхе и общении. Он должен также содействовать привлечению максимального числа школьников к постоянной физкультурно-спортивной активности, формировать у них интерес к различным видам спорта. Для этого, необходима система внутришкольных и межшкольных соревнований для всех категорий обучающихся в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

2. Школьный спорт – не должен рассматриваться как резерв спорта высших достижений и в качестве основной ставить задачу отбора и подготовки талантливых спортсменов, способных добиваться побед на соревнованиях самого высокого ранга. Эту задачу призвана решать не общеобразовательная школа, а детско-юношеские школы, школы олимпийского резерва и как исключение – классы спортивного профиля.

3. Состязательность является неотъемлемой частью бытия человека и формирования его личности. В сравнении себя с другими возникает необходимость соответствия, желания быть не хуже других, что, в свою очередь, стимулирует потребность самосовершенствования, саморазвития и в конечном итоге способствует социализации личности, социальной интеграции и дифференциации.

Массовые спортивные соревнования школьников должны обеспечивать решение следующих образовательных, педагогических и социокультурных задач:

1. Используя уникальные свойства состязательности приобщать всех школьников к ценностям физической и спортивной культуры, здоровому образу жизни, вовлекать их в физкультурно-спортивную деятельность и связанные с ней другие виды социально значимой деятельности.
2. Соответствовать разнообразным интересам школьников, удовлетворять их разнообразные потребности (в физическом, интеллектуальном, нравственном, эстетическом совершенствовании, росте спортивного мастерства, отдыхе и развлечении, общении и т.д.) и тем самым способствовать повышению для них привлекательности физкультурно-спортивной активности.
3. Стимулировать участие и создавать условия для участия в них не только физически развитых, спортивно одаренных, но практически всех школьников, включая лиц с ослабленным здоровьем и лиц с ограниченными возможностями.
4. Содействовать повышению социокультурного значения спортивных соревнований, их роли в гуманистической социализации школьников в соответствии с общими задачами школьного образования и воспитания и государственным образовательным стандартом по физической культуре (второе поколение).

5. Противодействовать все более широко проникающему в систему спортивных соревнований школьников стремлению победить любой ценой (даже за счет одностороннего развития, здоровья, нарушения нравственных норм и принципов и т.д.).

Реализация изложенных положений и задач социально-педагогической концепции массовых спортивных соревнований школьников должна идти по двум направлениям:

- формирование в соответствии с изложенными выше положениями ценностных ориентаций у педагогов – учителей физкультуры и школьников;

- организация соперничества в массовых соревнованиях, позволяющая реализовать вышеизложенные положения социально-педагогической концепции.

Практика организации и проведения массовых спортивных соревнований показывают, что решать такие важные задачи могут в большей мере не соревнования по отдельным видам спорта, а комплексные соревнования с разнообразной программой состязаний. Программа должна учитывать интересы и главное возможности большинства учащихся и позволять участвовать в соревнованиях абсолютно всем школьникам, не зависимо от их физической подготовленности и даже освобожденным от занятий физкультурой и спортом. Это могут быть комплексные массовые спортивные соревнования «команда-класс», – соревнования между командами классов, в которых должны участвовать все учащиеся данного класса. Комплексность их заключается в том, что помимо отдельных видов спорта, в их программу входят конкурсы в различных видах творческой деятельности связанные со спортом и требующие проявления не только физических, но и интеллектуальных, художественных, эстетических и иных способностей, способствующих всестороннему и гармоничному развитию. Комплексность состоит и в системе определения победителя, при которой результаты во всех соревнованиях и конкурсах суммируются, а по наибольшей сумме очков, набранных учащимися данного класса во всех соревнованиях и конкурсах, определяется лучшая «команда-класс».

Помимо игровых видов спорта в программу массовых спортивных соревнований школьников «команда-класс» входят спортивно ориентированные творческие конкурсы, которые реализуют идею всестороннего и гармоничного развития, идею основателя современного олимпийского движения Пьера де Кубертена об интеграции спорта с искусством, которая обоснована в работах современных ученых и широко внедряется в практику. Эти конкурсы не требуют больших физических нагрузок, высокой физической подготовленности и позволяют приобщить к сфере физической культуры и спорта абсолютно всех школьников, включая освобожденных от занятий учащихся. Став членом спортивной команды, выступая в различных видах творческой деятельности, связанной со спортом, и принося очки в общекомандный зачет, эти конкурсы позволят каждому учащемуся проявить себя, что, несомненно, будет способствовать развитию у школьников интереса к сфере физической культуры и спорта, потребности в физкультурной активности. Такими спортивно ориентированными творческими конкурсами могут быть: конкурс эрудитов-знатоков в области здоровья, здорового образа жизни, физической культуры и спорта, конкурс технического и эстетического выполнения приемов игровых видов спорта, художественный конкурс или конкурс искусств на спортивную тематику (по выбору), конкурс групп поддержки.

В соответствии с решаемыми задачами массовых спортивных соревнований школьников должна строиться система определения и поощрения победителей. Только по сумме очков, набранных во всех конкурсах, определяются места команд. В этих соревнованиях, проигравших не должно быть, т.к. каждая команда в каких-то конкурсах и по каким-то показателям обязательно будет лучше других. Для этого организаторы соревнований формулируют и утверждают широкий перечень номинаций за личные и командные достижения (например, поведение в духе олимпийских принципов честной игры, соблюдение правил игрового соперничества, лучший по физической подготовке, лучший в спортивном мастерстве, лучший в художественном творчестве, в изобретательности, в юморе, самой сплоченной команде и т. п.). При этом на одном призовом месте, в одной номинации может быть сразу несколько команд и участников. Все команды награждаются памятными кубками, грамотами, призами, в том числе в отдельных конкурсах.

Данная система соревнований полностью вписывается в программу олимпийского образования в школе и может стать неотъемлемым элементом олимпийского просвещения школьников в рамках подготовки к олимпийским играм Сочи 2014.

***Организация Президентских состязаний и Президентских спортивных игр***

В соответствии с данной концепцией Указом Президента РФ 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 и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» утверждено ежегодное проведение Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязаниями Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» (далее – Президентские игры).

Президентские состязания и Президентские спортивные игры должны стать приоритетным направлением в деятельности учителя физической культуры в том числе и для молодых специалистов не имеющих категории. Президентские состязания и Президентские спортивные игры проводятся ежегодно в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и всероссийский.

Сроки проведения школьного и муниципального этапов Президентских состязаний и Президентских спортивных игр:

- школьный этап – сентябрь-декабрь;

- муниципальный этап – январь-апрель;

- региональный этап – май;

- всероссийский этап – согласно вызову Минобрнауки РФ.

Для проведения школьного и муниципального этапов Президентских состязаний и Президентских спортивных игр:

- создаются школьные и муниципальные организационные комитет, состав которых утверждается организаторами этапов;

- на основе областного положения разрабатываются соответствующие муниципальные положения;

- создаются судейская коллегия и жюри творческого конкурса, которые осуществляют организацию и определяют систему проведения мероприятий;

- определяют победителей и призеров соответствующих этапов;

- рассматривают протесты участников соревнований.

**II. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ»**

В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие классы-команды, сформированные из учащихся одного класса в параллелях с 1 по 11 классы.

При проведении школьного этапа Президентских состязаний в соревнованиях «Президентского многоборья» при определении победителей и призеров необходимо использовать таблицы подсчёта

Результаты тестирования заносятся в протоколы

В муниципальном этапе Президентских состязаний принимают участие классы-команды, победившие в школьном этапе в своих параллелях.

Муниципальный этап Президентских состязаний проводится по параллелям среди обучающихся 4 и 10 классов, 5-9 классов (раздельно среди городских классов-команд и сельских классов-команд).

Программа школьного и муниципального этапов Президентских состязаний для обучающихся должна включать все виды программы согласно положению.

***Программа президентских состязаний***

«Президентское многоборье»:

***10 классы***

**I этап**(в общеобразовательных школах)**-** тестирование по программе «Президентского многоборья».

**II этап**(в городах и районах)**-**тестирование:
**-**подтягивание на перекладине (юноши);
**-**поднимание туловища за 1 мин. (девушки);
**-**наклоны туловища;
- бег 100 м;
- бег 1000 м.
**III этап**(областной) – тестирование:
**-**подтягивание на перекладине (юноши);
**-**поднимание туловища за 5 мин. (девушки);
- бег 100 м;
- бег 3000 м.

Соревнования лично-командные

С учетом возрастных особенностей обучающихся, природно-климатических особенностей, особенностей материально-технической базы общеобразовательных учреждений и муниципальных образований в программу Президентских состязаний на каждом этапе могут вводиться дополнительные виды спорта.

**III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ШКОЛЬНИКОВ «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

В школьном этапе Президентских спортивных игр принимают участие обучающиеся с 5 по 11 классы. Система проведения соревнований определяется организаторами.

В муниципальном этапе Президентских спортивных игр принимают участие команды-школы, сформированные из обучающихся, добившихся наилучших результатов в школьном этапе, раздельно среди городских команд-школ и сельских команд-школ.

Программа школьного и муниципального этапов Президентских спортивных игр определяется соответствующими организационными комитетами. В программу этапов включаются соревнования по наиболее популярным и развитым в общеобразовательном учреждении и муниципальном образовании видам спорта (приоритет отдается олимпийским видам).

Учитывая, что Президентские спортивные игры в каждом субъекте Российской Федерации должны стать ключевым мероприятием в системе работы по развитию школьного спорта, соревнования (спартакиады) по видам спорта для обучающихся общеобразовательных учреждений, традиционно проводимые в регионе, могут быть включены в программу Президентских спортивных игр.

Награждение победителей и призеров школьного и муниципального этапов Президентских состязаний и Президентских спортивных игр рекомендуется проводить в торжественной обстановке с участием руководителей муниципального образования, органов местного самоуправления в сфере образования и в области физической культуры и спорта, представителей организационных комитетов, деятелей в сфере образования, физической культуры и спорта, культуры, известных спортсменов, родителей.

Проведение школьного и муниципального этапов Президентских состязаний и Президентских спортивных игр рекомендуется освещать в СМИ, размещать информацию на сайтах общеобразовательных учреждений, муниципальных образований, органов местного самоуправления в сфере образования и в области физической культуры и спорта, общественных местах.

При проведении школьного этапа Президентских состязаний и школьного этапа Президентских спортивных игр рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, а также спортивные объекты, находящиеся в муниципальной и региональной собственности (письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 и Минспортуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы).

Ответственными за проведение школьного этапа Президентских состязаний и Президентских спортивных игр являются общеобразовательные учреждения. Контроль осуществляют органы местного самоуправления в сфере образования и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие управление в сфере образования.

Ответственными за проведение муниципального этапа Президентских состязаний и Президентских спортивных игр являются органы местного самоуправления в сфере образования и в области физической культуры и спорта. Контроль осуществляют органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие управление в сфере образования и в области физической культуры и спорта.

Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие управление в сфере образования и в области физической культуры и спорта, предоставляют соответственно в Минобрнауки России и Минспорттуризм Росси отчеты о проведении школьного этапа президентских состязаний и школьного этапа Президентских спортивных игр до 15 февраля 2012 года, о проведении муниципального этапа – до 20 мая 2012 года.

**IV. ПРИЛОЖЕНИЯ**

Соревнования «Детская легкая атлетика» Соревнования проводятся как один из видов спортивно-оздоровительного фестиваля школьников «Президентские состязания» для двух возрастных групп:

группа I: дети в возрасте 8 - 9 лет; группа II: дети в возрасте 10 - 11 лет.

**Для третьей возрастной группы (**дети в возрасте 12 - 13 лет) **соревнования проводятся в рамках обучающей деятельности по предмету «Физическая культура» или внеурочной с обучением элементам легкой атлетики.**

**Цели**

***Организационные цели:***

* Чтобы большое количество детей одновременно участвовало в занятиях.
* Чтобы отрабатывались разнообразные и основные легкоатлетические движения.
* Чтобы не только более сильные или быстрые дети вносили свой вклад в достижение хорошего результата.
* Чтобы требования, предъявляемые к выполнению упражнений, варьировались в зависимости от возраста и координационных возможностей.
* Чтобы в программе присутствовал элемент приключения.
* Чтобы структура и порядок зачета были легкими, основанными на результатах команд.
* Чтобы требовалось немного помощников и судей.
* Чтобы легкая атлетика предлагалась как смешанный командный вид спорта (мальчики и девочки).

^

***Содержательные цели:***

**Физическая активность** – «Детская легкая атлетика» прекрасно подходит для привлечения школьников к занятиям физической деятельностью и для того, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.

**Поддержка хорошего состояния здоровья** – одна из основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей играть, чтобы сохранять здоровье. Хорошее физическое здоровье достигается за счет активного образа жизни, который, в свою очередь, основан на желании населения участвовать в различных видах спорта на протяжении всей жизни. Нет ни одного вида спорта, более подходящего для создания основы здоровой физической активности, чем легкая атлетика. «Детская легкая атлетика» предлагает разнообразные виды деятельности, соответствующие возрасту и задачам спортивной подготовки.

**Социальная активность** – создание команды и социальная активность выполняются за счет программы «Детской легкой атлетики». Это программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Всесторонняя пропаганда легкой атлетики как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Если легкая атлетика подается с точки зрения значимости принципа «фэйр-плей» (честная игра), то воспитательные ценности, ассоциируемые с «Детской легкой атлетикой», только усиливаются.

Ожидание результата соревнования определенно повышает интерес к нему. По сравнению со стандартными детскими легкоатлетическими соревнованиями, проводившимися в прошлом, в которых основное предпочтение отдавалось рано развившимся детям, командная ориентация «Детской легкой атлетики» и стратегия определения зачета делают соревнование непредсказуемым и поэтому интересным до конца.

**Принцип команды**

Работа команды – это основной принцип «Детской легкой атлетики». Все беговые виды проводятся в виде эстафет или командных соревнований. Точно так же результат во всех технических видах (прыжках и метаниях) определяется как общее достижение усилий всей команды.

Из-за того, что все участники должны обязательно участвовать в работе команды, даже менее талантливые дети получают возможность проявить себя. Уникальный вклад одного ребенка в результат всей команды еще более усиливает концепцию ценности участия каждого.

В соответствии с требованием разносторонности все члены команды должны участвовать в нескольких дисциплинах в каждой группе видов (спринт, прыжки и метания) и в беговых видах на выносливость. Эта стратегия помогает предотвратить раннюю специализацию и поддерживает разнообразные подходы к развитию легкой атлетики.

**Возрастные группы и программа по видам**

«Детская легкая атлетика» развивается по трем возрастным группам:

* Группа I: дети в возрасте 8 - 9 лет.
* Группа II: дети в возрасте 10 - 11 лет.
* Группа III: дети в возрасте 12 - 13 лет.

В программе «Детской легкой атлетики» формируются смешанные команды (всегда 5 мальчиков и 5 девочек). Ко всем трем возрастным группам применяются одни и те же правила:

* Все соревнования проводятся как командные.
* Все дети должны участвовать в соревновании несколько раз в каждой группе видов.
* Место проведения соревнований делится в соответствии с установленной схемой, чтобы во всех трех зонах одновременно проводились разные виды, входящие в одну группу: спринт, прыжки и метания. Бег на выносливость проводится в конце соревнования.

Один человек от команды должен быть запасным на случай, если кто-то из постоянного состава команды получит травму. Однако замененный спортсмен уже не может потом вернуться в команду в качестве основного участника.

**Материалы и инвентарь**

В некоторых случаях специально разработанные и созданные предметы инвентаря требуются для реализации программы «Детской легкой атлетики». Этот инвентарь может легко собираться, без проблем транспортироваться и быстро устанавливаться или демонтироваться. Более того, его яркие цвета дают дополнительный стимул детям для активного участия.

Весь инвентарь должен, конечно, разрабатываться и производиться с учетом самых высоких требований к безопасности.

**Место проведения и продолжительность**

Особые требования для воплощения в жизнь «Детской легкой атлетики» очень простые. Ровная местность (например, газон, гаревый корт или асфальт) размером 60х30 м – это все, что необходимо.

Соревнования проводятся в течение разумного периода времени. Соревнования по полной программе (что означает, как правило, 9 команд по 10 человек в каждой) могут быть проведены приблизительно за 2 часа с церемонией награждения.

**Техника выполнения упражнений.**

1. **Бег на 1000 м** выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
2. **Поднимание туловища из положения «лежа на спине»** за 1 минуту. Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, локти в сторону, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены. Каждый раз, возвращаясь в и.п., локтями обязательно касаться пола. Фиксируется количество.
3. **Прыжок в длину с места.** Выполняется на размеченной резиновой дорожке или другой нескользящей поверхности. Прыжок производится одновременным отталкиванием двумя ногами от стартовой линии с взмахом рук, приземление производится на обе ноги. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. В зачет идет лучший результат.
4. **Наклон вперед из положения «сидя»**. Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу (без обуви), ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях (сгибание ног в коленях не допускается), ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-ом фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд.
5. **Подтягивание на перекладине** (высокая - мальчики, низкая - девочки). Выполняется из виса, хват сверху. Сгибая руки в локтевом суставе, вис на согнутых руках. Подбородок над перекладиной. Возвращаясь в исходное положение, руки в локтевом суставе разгибаем полностью.
6. **Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа»** (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.
7. **Челночный бег 3 х 10 м.** За средней линией волейбольной площадки в прямоугольник размером 20 х 25 см. кладут два бруска размером 5х5х10 см. Из положения «Высокого старта», по команде «Марш» учащийся бежит к брускам, поднимает один из них, подбегает к линии старта, кладет брусок за линию в прямоугольник размером 20 х 25 см, возвращается назад, берет второй брусок и бежит к линии финиша через стартовую линию. Брусок кладется строго в прямоугольник. Бросать брусок запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
8. **Бег 30 м.**Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

***Творческий конкурс***

В конкурсе принимает участие вся команда.

Творческий конкурс включает музыкально-художественную композицию и теоретический конкурс.

***Музыкально-художественная композиция посвящена олимпийской тематике «Игры, которые мы заслужили вместе с тобой».***

В музыкально-художественной композиции должны быть отражены:

история олимпийского движения России;

спортивные традиции образовательного учреждения, города (села), региона;

достижения выдающихся спортсменов, олимпийских чемпионов, призеров олимпийских игр региона, города (сельского поселения), образовательного учреждения.

Для раскрытия темы могут быть использованы элементы танцевального, ораторского, поэтического, сценического искусства, юмора, пантомимы, клоунады, элементы различных видов спорта (акробатики, художественной гимнастики, акробатики, синхронное выполнение физических упражнений), костюмы, декорации, реквизит, видеоролики и др.

Сюжет музыкально-художественной композиции должен быть эмоциональным, позитивным, запоминающимся.

Время выступления - до 10 минут.

Музыкально- художественная композиция оценивается жюри по следующим критериям:

-соответствие заданной теме;
-оригинальность идеи;
-использование разнообразных художественных средств;
-сценическая культура (умение держаться на сцене);
-исполнительское мастерство (артистизм, выразительность, эмоциональность);
-художественное оформление (декорации, костюмы, реквизит);
-соответствие регламенту (выступление не должно превышать отведенное время).
Члены жюри оценивают музыкально-художественную композицию каждой команды-класса по каждому критерию по пятибалльной системе (от 0 до 5 баллов).

Лучшие музыкально-художественные композиции или их элементы будут включены в программу церемонии закрытия областного этапа Фестиваля.

***Теоретический конкурс «Олимпиада начинается в школе».***

В ходе конкурса участникам будет предложено ответить на вопросы по следующим темам:

-олимпийские игры древности;
-символика, атрибутика и девиз Олимпийского и Паралимпийского движения;
-история зарождения олимпийского движения в России;
-олимпийское движение в современной России;
-выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских и Паралимпийских играх;
-краткая характеристика видов спорта, входящих в программу зимних и летних Олимпийских и Паралимпийских игр;
-олимпийская хартия;
-организация и проведение эстафеты Олимпийского огня.

Теоретический конкурс проводится в форме тестирования. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

***Стрельба из пневматической винтовки 5 м.***

В соревнованиях участвует вся команда.

Стрельба из пневматической винтовки 5 м. производится из положения «сидя с упора» по мишени № 8.

Победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранной командой.

***Уличный баскетбол***

Соревнования командные. Проводятся раздельно среди мальчиков и девочек по действующим правилам.
Состав команды: 4 игрока, один из которых запасной.
Игра ведется в одно кольцо. Система проведения соревнований определяется ГСК в зависимости от количества участвующих команд.
Победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранной командой.

***Общая гимнастика***

В соревнованиях принимает участие вся команда.

Программа соревнований состоит:

* из комплекса групповых вольных упражнений, представляющих собой композицию, составленную из движений общеразвивающего характера, являющегося эффективным средством воспитания двигательно-ритмических способностей, тренировки вестибулярного анализатора, развития общей гибкости, памяти на движение, помогающей в дальнейшем быстро и прочно усваивать более сложные двигательные действия;
* акробатических упражнений, включающих в себя две комбинации из акробатических элементов динамического характера.

Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранных командой.

**V. ЛИТЕРАТУРА**

1. Лагутин А.Б., Михалина Г.М. Общая гимнастика в школе. Сборник документов по проведению соревнований по общей гимнастике среди учащихся общеобразовательных школ.

2. Указ Президента РФ от 30 июля 2010 г № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников»,

3. Положение о проведении Российского смотра физической подготовленности обучающихся образовательных учреждений.

4. Приказ Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания»

5. Рекомендации в помощь учителю физической культуры, письмо ГУО от 31.01. 03 г. № 01\18-117

6. Федерация легкой атлетики России. Детская легкая атлетика.