МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6 «Перспектива»

660094, Россия, Красноярский край, город Красноярск, улица Кутузова, дом 52
тел. (391) 260-72-01, факс (391) 260-98-41, e-mail: lyc6@mailkrsk.ru;
https://liceum6.gosuslugi.ru/

ОГРН 1022401951659, ИНН/КПП 2461023902/246101001, ОКПО 55582673

РАССМОТРЕНО Руководитель кафедры ФК _____ Бутан Г.С. Протокол №1 от «30» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Кугенек Н.А._____ Протокол №1 от «30» августа 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ Лицей № 6 «Перспектива» _____/К.К. Лавриченко Приказ № 286 от «31» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направление: физкультурно-спортивное

«Подготовка к олимпиаде по физической культуре»

Срок реализации программы 1 год
Возраст занимающихся 7-17 лет

Красноярск 2024

Пояснительная записка

В современную эпоху, эпоху становления постиндустриального общества, когда значение интеллектуального и творческого человеческого потенциала значительно возрастает, работа с одаренными и высоко мотивированными детьми является крайне необходимой.

В положении о Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре, спорту и туризму указывается, что «олимпиада проводится с целью создания условий, способствующих активизации работы в сфере физической культуры; совершенствования теоретико-методических знаний и практических умений и навыков, необходимым учащимся в повседневной жизни, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями, выявления наиболее подготовленных школьников для поступления в специализированные высшие учебные заведения».

В каждой школе, в частности в нашей, есть одарённые ученики, которые любят физкультуру и спорт, с большой охотой приходят на уроки физического воспитания, дополнительно занимаются в спортивных секциях и кружках, участвуют в различных соревнованиях и турнирах.

Таких детей мы замечаем и даём им шанс проявить себя на школьном и районном этапе олимпиады.

Цель программы:

1. Создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки талантливых детей через оптимальную структуру школьного и дополнительного образования.
2. Создание развивающей среды, способствующей расширению кругозора учащихся, исследовательского интереса к окружающему миру, творческому подходу к любому делу, развитию логического мышления и интеллекта.
3. Подготовка к школьной, районной Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

Задачи:

1. Обеспечение участия одаренных детей в предметных Олимпиадах, в научных конференциях, творческих выставках и конкурсах всех уровней.
2. Создание условий для укрепления здоровья одарённых детей.
3. Совершенствование знаний, умений и навыков теории и практики предмета «Физическая культура»

Содержание программы направлено на освоение обучающихся знаний, умений и навыков, предусмотренного положением Всероссийской олимпиады среди школьников общеобразовательных учреждений по физической культуре.

Ожидаемые результаты:

- формирование банка, технологии и программ для ранней диагностики способных и одаренных детей;
- подготовка победителей и призеров Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;
- обеспечение, участие в различных конкурсах, научных конференциях, творческих выставках всех уровней.

Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю. Состоит из практического и теоретико-методического заданий.

Практические задания включают обучение, закрепление и совершенствование выполнений упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: гимнастика, лёгкая атлетика, и спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол), ОФП, СФП.

Теоретико – методические задания включают обучение раздела «Физическая культура и основы здорового образа жизни» базовой части программы «Физическая культура»: естественные основы; социально-психологические основы; культурно-исторические основы; теория и методика физического воспитания по видам спорта. Тестовые задания, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню подготовленности обучающихся по образовательной области «Физическая культура».

Организован в школе кружок по подготовке к олимпиаде по физической культуре во внеурочное время для одаренных и желающих детей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Практика раздела «Гимнастика»

Акробатическая комбинация включают в себя следующие элементы.
Девушки: *Совершенствование и усложнение элементов:* *Перекаты. Кувырки. Перевороты. Стойки. Равновесие. Шпагаты. Мосты. Перекидки. Колесо. Прыжки. Вращения.*

Контрольные упражнения
И.п.– о.с. Дугами во внутрь руки в стороны и шагом вперед равновесие («ласточка»), держать – выпрямиться, шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед – встать и махом одной толчком другой два переворота вправо или влево («колёса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу, повернуться в сторону движения – шаг правой вперед и махом левой прыжок с поворотом направо кругом на правую, левую назад – шаг левой вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), шагом левой вперед наскок на обе ноги и прыжок ноги врозь правой («разножка») – шаг правой вперед и отставляя левую на шаг в сторону, стойка ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост», держать – перекат вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – сед – наклон вперед, обозначить, кувырок назад в группировке, кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямиться – 2 – 3 шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись – кувырок вперед – прыжок ноги врозь.

Юноши: *Совершенствование и усложнение элементов: Перекаты. Кувырки. Перевороты. Стойки. Равновесие. Шпагаты. Мосты. Перекидки. Колесо. Прыжки. Вращения.*
Контрольные упражнения
И.п. – о.с. Руки вверх и шагом вперед равновесие («ласточка») руки в стороны, держать – стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить, силой согнувшись стойка на голове и руках, держать – силой опуститься в упор лежа и перейти в сед на пятках с наклоном вперед – кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом кругом – с прыжка или шагом переворот в сторону с поворотом на 90* (рондат) и прыжок вверх прогнувшись – упор присев – кувырок назад – кувырок назад в стойку на руках, обозначить, опуститься в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны – с двух-трех шагов толчком обеих ног прыжок согнувшись ноги врозь – кувырок вперед – кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360*.

Практика раздела «Спортивные игры»

«Баскетбол»
Юноши и девушки: перемещения в баскетбольной стойке; остановка на два шага и прыжком; дриблинг на месте; ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения; ведение мяча правой и левой рукой обегая фишек – ориентиров; ведения мяча правой и левой рукой по кругу и по дуге; ведение мяча в высокой и низкой стойке в движении по прямой и спиной вперед; передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок от груди двумя руками с места; бросок одной рукой с места; бросок одной рукой после ведения; бросок одной рукой после ловли мяча; бросок после подбора мяча; штрафной бросок; бросок из-за трехочковой дуги.

«Волейбол»
Юноши и девушки: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; подача в прыжке; верхняя боковая подача; нижняя боковая подача; верхняя и нижняя передача; нападающий удар; одиночное блокирование; прием мяча после подачи; передача после приема мяча в зону №3.
«Футбол»
Юноши и девушки: ведение мяча змейкой, восьмеркой, по кругу и дуге; ведение обегая фишки – ориентиров левой и правой ногой; ведение мяча удары по мячу (по неподвижному и катящемуся внутренней стороной стопы, внешней частью подъёма); ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъёма стопы; ведение носком; жонглирование мяча головой, ногой; удары правой и левой ногой по воротам.

Практика раздела: - легкая атлетика (осень, весна)
- ОФП, СФП
1. Специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения.
2. Бег 30 м., 60 м., 100м., 500м., 1000м., 2000м., 3000м.
3. Прыжок в длину с места и с разбега.
4. Метания мяча и гранаты.
5. Челночный бег 4х10 м.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание
7. Наклон вперед из положения сидя на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа.

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Культурно - исторические основы физической культуры:
-соотношение понятий «культура» и «физическая культура»;
-отличительные признаки физической культуры;
-смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»;
-история возникновения и этапы развития физической культуры;
-общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе;
-история Игр Олимпиады и современного спортивного движения.
Специфическая направленность физического воспитания:
-взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания;
-смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания;

-физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника;
-использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

Основы теории и методики обучения двигательным действиям:

-двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании;
-умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования;
-особенности этапов обучения;
-роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения;
-методы расчленено-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

Основы теории и методики воспитания физических качеств:

-общая характеристика физических качеств;
-способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей;
-регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств;
-влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации;
-методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

***Формы организации занятий в физическом воспитании*:**

-взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания;
-разнообразие форм занятий;
-характерные черты урочных форм занятий;
-особенности содержания самодеятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности;
-особенности содержания утренней гигиенической гимнастики физкультурных минуток и пауз, микросеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований.

***Методика решения некоторых частных задач физического воспитания*:**

-осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья;
-характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования;
-общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методика увеличения мышечной массы;
-избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья;
-причины, вызывающие тучность и ожирение;
-методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.

Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания:

-здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма.

При подготовке школьников к теоретико-методическому конкурсу используем следующие учебники и учебные пособия

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.

2. Физическая культура: Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2007.
5. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы.: Методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва: Дрофа, 2002.
6. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников – Москва: Физическая культура, 2005.
7. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.
9. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.

Методическое указание

Содержание тестовых заданий теоретико-методического конкурса ежегодно изменяется и усложняется, причем на часть вопросов не предлагаются варианты ответа, необходимо точно знать правильный ответ. При подготовке школьников к теоретико-методическому конкурсу необходимо формировать систему знаний по разделам теории и методики физического воспитания и спорта, используя учебники, учебные пособия, как для школ, так и для вузов. Для оценки уровня теоретической подготовки можно использовать задания, опубликованные в журнале «Физическая культура в школе», тесты предыдущих олимпиад, но при этом учить школьников размышлять при ответе на вопросы, а не механически заучивать ответы тестовых заданий. Самый оптимальный вариант подготовки к школьным, муниципальным, региональным этапам Всероссийской олимпиады – это система учебно-тренировочных занятий, во время которых для работы со школьниками необходимо привлечение тренеров-специалистов по гимнастике или акробатике, волейболу, футболу, баскетболу, легкой атлетике, целенаправленно дополнительно заниматься теоретической подготовкой.

Учебно – тренировочные занятия

Проводятся два раза в неделю по 1 часу и самостоятельные занятия, индивидуальные занятия по договоренности во времени. Применяется на занятиях индивидуальный и групповой метод организации обучения. Занимающиеся после разминки делятся на группы, получают практические и теоретико-методические задания для углубленного изучения.

Расписание занятий

Среда: – Гимнастика**,** спортивные игры, теоретическая подготовка.
Четверг: – Гимнастика, спортивные игры, теоретическая подготовка
Суббота: – Теоретическая подготовка (самостоятельно).