

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования Мурманской области
«Институт развития образования»

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Подготовка учащихся к Всероссийской олимпиаде школьников
по физической культуре»

Возраст учащихся: 15–17 лет (9–11 классы)

Срок реализации: 2 года

г. Мурманск
2016

Разработчик: Скорая Ольга Борисовна, заместитель директора по УВР
МБОУ гимназии № 1 г. Североморска.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка учащихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре» предназначена для работы с учащимися общеобразовательных организаций 15–17 лет (9–11 классы) с повышенными образовательными потребностями. Срок реализации программы – 2 года.

Реализующему программу рекомендуется перераспределять темы и количество часов на своё усмотрение, исходя из индивидуальных способностей группы.

Цель программы: подготовка учащихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

Задачи программы:

- развитие и поддержка одаренных учащихся при подготовке к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии;
- развитие мотивации учащихся к интеллектуальной деятельности;
- формирование активной, самостоятельной личности.

Формы реализации программы: программа может быть реализована в следующих формах:

- очная;
- очно-заочная, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Объем программы: 136 календарных часов, в том числе:

- при очной организации – 136 календарных часов;
- при очно-заочной организации – 136 календарных часов, из них 30 часов аудиторных, 100 - практических и 6 часов с использованием дистанционных технологий.

Форма проведения учебных аудиторных занятий – групповая.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Дистанционный этап	
1 год обучения (68 ч.)						
1	Основы знаний					
1.1	Социально-психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности	6	5		1	Контрольная работа
1.2	Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности	6	5		1	Контрольная работа
1.3	Основы теории и методики физической культуры	6	5		1	Контрольная работа
2	Способы двигательной деятельности					
2.1	Гимнастика			20		Контрольная работа
2.2	Легкая атлетика			12		Контрольная работа
2.3	Плавание			10		Контрольная работа
2.4	Спортивные игры			8		Контрольная работа
	Всего часов за 1 год обучения	68	15	50	3	
2 год обучения (68 ч.)						
1	Основы знаний					
1.1	Социально-психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности.	6	5		1	Контрольная работа
1.2	Медико-	6	5		1	Контрольная

	биологические основы физкультурно-спортивной деятельности.					работа
1.3	Основы теории и методики физической культуры.	6	5		1	Контрольная работа
2	Способы двигательной деятельности					
2.1	Гимнастика			20		Контрольная работа
2.2	Легкая атлетика			12		Контрольная работа
2.3	Плавание			10		Контрольная работа
2.4	Спортивные игры			8		Контрольная работа
	Всего часов за второй год	68	15	50	3	
	Часы (всего)	136	30	100	6	Зачет

Количество часов разделов и тем носит рекомендательный характер, преподаватель вправе перераспределить учебные часы и темы на своё усмотрение исходя из индивидуальных способностей группы.

Содержание программы

1 год обучения (68 ч.)

1. Основы знаний (18 ч.)

1.1. Социально-психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности. Исторический процесс формирования физической культуры и спорта. Современное олимпийское движение. Основные понятия теории физической культуры. Социальная сущность и функции физической культуры. Физическая культура в системе гуманитарного образования. Физическая культура личности. Эмоционально-волевое развитие личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Развитие нравственной сферы личности в процессе физкультурной деятельности. Развитие интеллектуальной сферы личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Развитие эстетической сферы личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Ценности физической культуры человека. Социализация и саморазвитие,

самосознание и самовоспитание в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура и здоровый образ жизни.

1.2. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Закономерности индивидуального развития человека. Общие закономерности и специфические особенности влияния физических упражнений на развитие организма детей школьного возраста. Роль занятий физической культурой и спортом в повышении функциональных возможностей организма человека. Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями. Основы рационального питания. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.

1.3. Основы теории и методики физической культуры. Средства физического воспитания. Формы построения занятий в физическом воспитании. Спорт как социально-культурный феномен. Многообразие видов спорта. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Каноны атлетической красоты. Основы организации и судейства соревнований.

2. Способы двигательной деятельности (50 ч.)

2.1. Гимнастика (20 ч.)

Техника основных гимнастических упражнений и методика их освоения. Обзор вариантов заданий по разделу «Гимнастика». Акробатические упражнения. Основные правила судейства испытаний по разделу «Гимнастика». Акробатические упражнения. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Опорные прыжки. Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Выполнение базовых элементов гимнастических упражнений, составление и выполнение гимнастических комбинаций на основе банка заданий Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура». Техника базовых акробатических элементов, типичные ошибки и методика их освоения: кувырок вперед и назад в группировке, «длинный» кувырок, кувырок вперед и назад согнувшись, ноги врозь; стойка на голове и руках; кувырок назад в стойку на руках; стойка на руках; стойка-кувырок вперед; переворот в сторону; стойка на лопатках; перекаты; равновесия; повороты; прыжки со сменой согнутых и прямых ног; прыжок согнувшись ноги врозь; прыжки с поворотами (на 180, 360, 540, 720 градусов); «мост» из положения лежа и стоя.

Гимнастическая терминология.

2.2. Легкая атлетика (12 ч.)

Техническая, тактическая и функциональная подготовка к выполнению задания по разделу «Легкая атлетика». Бег на короткие и длинные дистанции. Метание. Прыжки в длину.

2.3. Спортивные игры (8 ч.)

Выполнение базовых элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол, флорбол, футбол), составление и выполнение упражнений по разделу «Спортивные игры» на основе «банка» заданий Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

2.4. Плавание (10 ч.)

Техническая, тактическая и функциональная подготовка к выполнению задания по разделу «Плавание» (50 м).

2 год обучения (68 ч.)

1. Основы знаний (18 ч.)

1.1. Социально-психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности. Современная организация физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России. Олимпийское движение в России. Виды двигательной деятельности человека. Система специальных знаний о физкультурно-спортивной деятельности. Самоопределение и самореализация личности в физкультурно-спортивной деятельности. Приобщение личности к здоровому стилю жизни.

1.2. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Рациональная организация двигательной активности и режима человека. Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Методы оценки состояния организма. Основные показатели состояния организма. Профилактика заболеваний и реабилитация занимающихся физической культурой и спортом. Методы сохранения и восстановления физической работоспособности. Основы массажа и самомассажа.

1.3. Основы теории и методики физической культуры. Основные направления и формы физической культуры. Базовая физическая культура, спорт, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, «фоновые» виды физической культуры. 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. Основы физической подготовки. Основы технической подготовки. Основы тактической подготовки. Основы интегральной подготовки. Основные требования к организации и методике проведения занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические качества и методики их развития. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. 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. Специальная направленность физической подготовки, социально важные физические качества, физическая готовность. **Основные понятия теории спортивной тренировки** (спорт, спортивная тренировка, спортивная подготовка, подготовленность, тренированность, спортивная форма, адаптация, восстановление и т.д.) Этапы многолетней подготовки спортсмена. Построение тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах (отличительные черты, основные типы микроцикла) Практические методы спортивной тренировки. Соревнования как один из компонентов системы спортивной подготовки спортсмена. Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. **Двигательные навыки и умения.** 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 расчлененно-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

2. Способы двигательной деятельности (50 ч.)

2.1. Гимнастика (20 ч.)

Техника основных гимнастических упражнений и методика их освоения. Акробатические упражнения. Упражнения на бревне. Упражнения на

разновысоких брусьях. Опорные прыжки. Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Выполнение базовых элементов гимнастических упражнений, составление и выполнение гимнастических комбинаций на основе банка заданий Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

2.2. Легкая атлетика (12 ч.)

Техническая, тактическая и функциональная подготовка к выполнению задания по разделу «Легкая атлетика». Бег на короткие и длинные дистанции. Метание. Прыжки в длину.

2.3. Спортивные игры (8 ч.)

Выполнение базовых элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол, флорбол, футбол), составление и выполнение упражнений по разделу «Спортивные игры» на основе «банка» заданий Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

2.4. Плавание (10 ч.)

Техническая, тактическая и функциональная подготовка к выполнению задания по разделу «Плавание» (50 м).

Планируемые результаты обучения

В ходе освоения программы учащийся

1. Будет знать:

- содержание возможных испытаний олимпиады и методику их оценивания;
- основные термины и понятия «Олимпийского движения» (символы, атрибутику), «знаковые» исторические события олимпийского движения;
- технику базовых элементов гимнастических упражнений, методику их обучения, принципы составления комбинаций по разделу «Гимнастика»;
- правила оценивания теоретических и практических конкурсных испытаний;
- социальные и психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности;
- основные понятия физической культуры и спорта;
- средства и методы, применяемые в физическом воспитании и спортивной тренировке;
- физические качества и методики их развития;
- о нагрузке (объем и интенсивность) и способах ее регулирования;
- об основных признаках утомления и процессах восстановления при физических нагрузках;

- о двигательных умениях и навыках, закономерностях и этапах развития;
- об основных понятиях здорового образа жизни и его составляющих, основах личной гигиены и режима дня спортсмена;
- об организации и содержании врачебно-педагогического контроля и самоконтроля, методах сохранения и восстановления физической работоспособности;
- об основных направлениях и формах физической культуры;
- о видах спортивной подготовки;
- об основных понятиях процесса, критериев и этапов спортивной ориентации и отбора;
- о системе и принципах многолетней подготовки спортсменов;
- о видах соревнований и системе их проведения.

2. Научится:

- решать тестовые задания различных видов и уровня сложности;
- проводить сравнительный анализ собственных результатов с результатами участников заключительного этапа;
- проводить предварительное планирование подготовки, исходя из индивидуальных показателей и особенностей;
- составлять собственные акробатические комбинации, комбинации на гимнастических снарядах, с учетом индивидуального уровня подготовки;
- определять некоторые показатели физического развития и физической подготовленности и оценивать их уровень;
- технически правильно выполнять практические задания по разделам «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Полоса препятствий», «Плавание».

3. Овладеет эффективными формами и методами самостоятельной работы и интеллектуальной деятельности, будет готов самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

4. Сможет самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Формы аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в форме выполнения теоретических и практических, тематических контрольных работ из банка

заданий Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре; итоговая аттестация проводится в форме контрольной работы, включающей в себя теоретические и практические задания, соответствующие заданиям Всероссийской олимпиады школьников по химии. Формы диагностики результатов обучения: проверочные задания; тестирование уровня знаний и развития двигательных способностей.

Условия реализации программы

Компьютерный класс с возможностью выхода в Интернет, аудитории с мультимедийным оборудованием, библиотека с читальным залом; дидактические раздаточные материалы, ЭОР, ТСО, ЦОРы. Для практических занятий: гимнастический спортивный зал с акробатической дорожкой и гимнастическими снарядами; легкоатлетический манеж; бассейн, зал для спортивных игр.

Методическое обеспечение учебного процесса

Образовательная деятельность учащихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и семинарские занятия, тренинги, выездные занятия, консультации, выполнение итоговой работы и другие виды учебных занятий и учебных работ. Практические занятия проводятся на базе спортивных школ.

Текущий контроль осуществляется в форме проверки знаний путем тестирования и в форме проверки уровня двигательной и физической подготовленности путем выполнения контрольных упражнений и нормативов.

Итоговый контроль осуществляется в форме проверки знаний путем написания контрольных работ и тестирования, а также в форме проверки уровня двигательной и физической подготовленности путем выполнения контрольных упражнений и нормативов.

Список литературы и средств обучения

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2007. – 132 с.

2. Бутин И.М. Физическая культура: 9–11 классы : учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М. : ВЛАДОС, 2003.

3. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006. – 104 с.

4. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по «Физической культуре» / под общ ред. Н.Н. Чеснокова, авт. кол. А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 63 с.
5. Гурьев С.В. Физическая культура. 8–9 класс : учебник / С.В. Гурьев, М.Я. Виленский. – М. : Русское слово, 2012.
6. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А.А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
7. Лагутин А.Б. Командная гимнастика в школе / А.Б. Лагутин. – М.: Физическая культура, 2010. – 142 с.
8. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
10. Матвеев А.П. Физическая культура. 6–7 класс : учебник / А.П. Матвеев, Ю.М. Соболева. – М.: Просвещение, 2012.
11. Матвеев А.П. Физическая культура. 8–9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.
12. Погадаев Г.И. Физическая культура. 7–9 классы: учебник / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012.
13. Примерная программа для учащихся X–XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»/ под ред. А.Т. Паршикова. – М.: Просвещение, 2000.
14. Физическая культура. 1–11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Лях, А.А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2013.
15. Физическая культура : рабочие программы. 5–9 класс / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.
16. Физическая культура. 5–6–7 классы: учебник / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. – М.: Просвещение, 2011.
17. 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. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
18. 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. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

19. Физическая культура 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

20. Физическая культура. 9–11 классы: организация и проведение олимпиад: рекомендации, тесты, задания / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.

21. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

22. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.

Периодические издания

1. Спорт в школе // журнал.
2. Спорт в школе // газета (Издательский дом «Первое сентября»).
3. Физическое воспитание в школе // журнал.
4. Физическая культура в школе // журнал.

Интернет-ресурсы

Сайт учителя физической культуры. – <http://fizra137.narod.ru> . – Июнь 2013.

Физкультура в школе : www.fizkulturavshkole.ru . – Июнь 2013.

Я иду на урок физкультуры. – <http://spo.1september.ru/urok> . – Июнь 2013.

<http://www.sport-dic.ru/>

<http://sport-tv.kz/>