

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1191»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа № 1191
С.И. Васильева
Приказ № 29 ДО
От 31.08.2016

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивного направления
«ОЛИМПИОНИК»

Автор-составитель:
Учитель физкультуры
Климук Л.С.

2016 г.

«Спорт - это единственное зрелище, в котором, несмотря на количество повторов, конец остается неизвестным» Н.Саймон

**ПРОЕКТ
ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ КРУЖКА «ОЛИМПИОНИК»
ПО ПОДГОТОВКЕ К ОЛИМПИАДАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ
«ОДАРЕННЫЕ ДЕТИ» ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

Нормативная база

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 2 декабря 2009 года № 695 «Об утверждении Положения о Всероссийской олимпиаде школьников»
- Приказ Департамента образования города Москвы от 2 сентября 2014 года № 748 «О порядке проведения школьного, муниципального и регионального этапов всероссийской олимпиады школьников в городе Москве в 2014/2015 учебном году.»
- В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 1252 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников», с приказом Департамента образования города Москвы от 29 августа 2014 г. № 741 «Об утверждении Положения об этапах всероссийской олимпиады школьников в городе Москве»
- Правительство Москвы Департамент образования города Москвы Приказ № 89 от 10.03.2015 « Об итогах регионального этапа всероссийской олимпиады школьников в городе Москве в 2014-2015 учебном году»

Цель:

Выявление и развитие познавательных способностей, широты кругозора учащихся, глубины их знаний по предмету физическая культура.

Задачи:

- повышение интереса учащихся к занятиям физической культуры
- формирование у них стремления к здоровому образу жизни,
- повышение образованности школьников в области физической культуры
- определение уровня теоретической, технической и физической подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура»;
- выявление учащихся основной и средней школы с высокими показателями психофизического развития и двигательной дееспособности;
- повышение качества преподавания физической культуры в общеобразовательных школах;
- создание условий, способствующих активизации работы в сфере физической культуры и спорта, формированию интереса к занятиям физическими упражнениями.

Результаты олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», увеличение ее массовости и популярности свидетельствуют о том, что она способна быть мощным стимулирующим фактором вовлечения школьников в регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями, эффективно формировать у них стремление к здоровому образу жизни, значительно повысить качество преподавания предмета «Физическая культура» в школе.

Олимпиада школьников по предмету «физическая культура» как фактор повышения качества физкультурного образования

Актуальность темы. На современном этапе развития отечественной системы образования особое значение приобретает разработка новых организационно-методических форм, активизирующих потребность в приобщении к ценностям, накопленным в области физической культуры. Предмет «Физическая культура» - единственный общеобразовательный учебный предмет школьной программы, представляющий относительно самостоятельную часть культуры человечества, которая специально ориентирована на совершенствование естественных, физических, природных свойств организма. Без освоения ценностей, накопленных в этой сфере культуры, невозможна профилактика заболеваний, укрепление здоровья, без которого, в свою очередь, процесс образования в целом утрачивает свой смысл.

Одно из реальных средств повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе, престижности и, как следствие, качества преподавания предмета является популяризация олимпиадного движения.

В 2000 году Министерство образования Российской Федерации включило физическую культуру в список предметов, по которым проводятся олимпиады школьников. Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой одну из форм организации целостного образовательного процесса в школе и характеризуется как комплексное соревнование по выявлению качества освоения учащимися знаний, умений и навыков, предусмотренных учебным содержанием программы по физической культуре.

Предметная область «Физическая культура» интегрирует знания по физической культуре, системы физических упражнений и формы занятий физическими упражнениями. Владение предметным содержанием этой области ориентировано на активное вовлечение школьников в процесс совершенствования собственной физической природы. А закономерности взаимосвязи сознательности и активности позволяют надеяться на самостоятельное использование ценностей сферы физической культуры не только в школьный период, но и на протяжении всей последующей жизни.

В такой своей целевой и содержательной направленности подготовка и участие в олимпиаде стимулируют совершенствование образовательного процесса в школе по предмету «Физическая культура», содействуют повышению интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями, формируют у них представление о здоровом образе жизни. Программу олимпиады включены две группы заданий, выбранных из содержания практического и теоретико – методического разделов учебной программы по физической культуре для учащихся 5-11 классов.

С 2014 года организовали в школе кружок «Олимпионик» по подготовке к олимпиадам по физической культуре во внеурочное время для одаренных и желающих детей

ПРОГРАММА «ГОТОВИМСЯ К ОЛИМПИАДАМ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа состоит из практического и теоретико-методического заданий.

Практические задания включают выполнение упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: гимнастика, лёгкая атлетика, и спортивные игры.

Теоретико – методические задания состоят из выбора правильного ответа из нескольких представленных вариантов на тестовые вопросы, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню подготовленности обучающихся по образовательной области «Физическая культура».

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Практика раздела «Гимнастика»

Акробатическая комбинация включают в себя следующие элементы:

Девушки: 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: 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* (рандат) 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*.

Бревно

Наскоки. Повороты. Прыжки. Равновесие. Соскоки.

Контрольные упражнения

1. И.п. – о.с. Наскок прыжком на конец бревна – шагом правой на конце бревна левая нога сзади, руки в стороны – шагом левой равновесие «ласточка», держать – выпрямиться, руки вверх, шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу – шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – поворот кругом на носках, руки к низу – шаг польки с правой ноги, шаг польки с левой ноги – махом одной и толчком другой ноги соскок вперед.

2. Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди – махом назад упор лежа на согнутых руках и толчком ног упор присев, правая спереди – встать и шагом правой равновесие, держать – выпрямиться в стойку на правой, левую назад на носок, руки в стороны – приставить левую, прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног – прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног – присед – поворот на 180° в приседе – встать – два шага галопа с правой – шаг правой и шагом левой соскок вправо прогнувшись.

Опорный прыжок

Девушки. Гимнастический конь в ширину, высотой 120 см. Прыжок согнув ноги.

Юноши. Гимнастический конь в длину, высотой 125 см. Прыжок ноги врозь.

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.

«Гандбол»

Юноши и девушки: перемещения в стойке защитника, вратаря; 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; семиметровый штрафной бросок.

«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.

«Флорбол»

Юноши и девушки

Основные термины и понятия во флорболе. Правила игры. Техническая подготовка во флорболе. Основные технические приемы игры флорбол: способы держания (хватка) клюшки; стойки; передачи; броски; удары; передвижения. Способы держания (хватки) клюшки: универсальная, для броска, для удара(щелчка). Стойки: при передаче, при приеме, при броске ударе (щелчке) игровые; правосторонние, левосторонние; универсальные. Передачи: с удобной и неудобной стороной крюка; передачи низом, верхом, прострелы, короткие и длинные передачи. Броски : низом, верхом, с подкруткой, бросок «парашютиком», броски удобной и неудобной стороной крюка, в движении, на скорости. Удары (щелчки): низом, верхом, по летящему мячу, в движении, на скорости. Владение клюшкой: дриблинг, обманные движения во время игры, контроль мяча «мягкой клюшкой». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

«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 подъема); ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъема стопы; ведение носком; жонглирование мяча головой, ногой; удары правой и левой ногой по воротам.

Практика раздела легкая атлетика

Специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения.

Бег 60 м., 100м., 500м., 1000м., 1500м., 3000м.

Повторный бег 8 – 10 X 60м для бегуна на 100м.

Повторный бег с переменной, невысокой, интенсивностью:

6 – 8 X 250м для бегуна на 500м,

4 – 6 X 500м для бегуна на 1000м.

Переменный бег 30 – 60м с повышенной скоростью + 300м медленно (6-8 раз).

Контрольный бег на 500 – 1000 м.

Прыжок в длину и высоту с разбега.

Метания мяча и гранаты.

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 самостоятельных 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**:

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.

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.

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.

Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2007.

Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы.: Методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва: Дрофа, 2002.

Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников – Москва: Физическая культура, 2005.

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

Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.

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 республиканскому и Всероссийскому этапам олимпиады – это система учебно-тренировочных сборов, 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 1,5 часа. Применяется на занятиях групповой метод организации обучения. Занимающиеся после разминки делятся на группы,

получают практические и теоретико-методические задания для углубленного изучения.

Расписание занятий:

Понедельник: – Гимнастика и теоретическая подготовка

Среда – Спортивные игры (баскетбол, волейбол, флорбол, гандбол, футбол)