

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом школы

Протокол № 1 от 30.09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Г.В. Паршукова

30.09.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Подготовка к олимпиаде по
физической культуре» (базовый уровень)**

НАПРАВЛЕННОСТЬ	физкультурно-спортивная
АДРЕСАТ	11-18 лет (5-11 класс)
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	1 год (10 часов)
СОСТАВИТЕЛЬ	Шуйская Нина Владимировна
ДОЛЖНОСТЬ	учитель физической культуры

Визинга, 2024

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом школы

Протокол № 1 от 30.09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Г.В.Паршукова

30.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Подготовка к олимпиаде по

физической культуре» (базовый уровень)

НАПРАВЛЕННОСТЬ	физкультурно-спортивная
АДРЕСАТ	11-18 лет (5-11 класс)
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	1 год (10 часов)
СОСТАВИТЕЛЬ	Шуйская Нина Владимировна
ДОЛЖНОСТЬ	учитель физкультуры

Визинга, 2024

Раздел №1 Пояснительная записка

Направленность: физкультурно – спортивная;

Физическое воспитание - неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. В нашей стране целенаправленно и системно оно ведется в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования.

В соответствии с основными принципами концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития. Поэтому изучение закономерностей формирования и развития спортивно одаренной личности позволит выйти на новый уровень понимания потенциальных возможностей индивида для самореализации в процессе жизнедеятельности, так как спортивная деятельность – одна из важнейших моделей для изучения состояния человека в различных жизненных проявлениях. Недобросовестные популяризаторы проблемы детской одаренности во все времена старательно формировали в общественном сознании представление о том, что одаренные дети обычно отстают в физическом развитии от сверстников. Исследования Л.Термена и других ученых показали, что чаще бывает наоборот. Одаренные дети имеют более высокие по сравнению с большинством интеллектуальные способности, восприимчивость к учению, творческие возможности и проявления; обладают доминирующей активной познавательной потребностью; испытывают радость от добывания знаний, умственного труда.

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Актуальность.

Проблема одаренности в настоящее время становится все более актуальной. Развитие системы работы с одаренными учениками - одна из главных задач современной школы в условиях модернизации российской системы образования. В связи с этим возникает необходимость разработки взаимосвязанных мероприятий, направленных на стимулирование учебной и научной активности учащихся, становление и укрепление в соответствующей социальной среде ценностей науки, культуры и образования, создание среды творческого общения.

Школа создает ту творческую среду, которая необходима для развития таланта одаренных ребят и подготовки их к участию в предметных олимпиадах, конкурсах исследовательских работ и творческих конкурсах.

Целью программы – является развитие необходимой творческой среды для выявления одарённых детей в каждом классе, развитие системы поддержки сформировавшихся талантливых детей, совершенствование условий для развития интеллектуальных, творческих и физических способностей детей и подростков в условиях школы.

Задачами программы являются:

- акцентировать внимание педагогического коллектива на необходимость осуществления отбора содержания, форм, методов обучения и воспитания с учётом индивидуальных особенностей, интересов, потребностей и возможностей личности;
- предоставить возможность одарённым детям совершенствовать способности в совместной деятельности со сверстниками, научным руководителем, через самостоятельную работу.

Формы работы с одаренными учащимися:

- развивающее обучение, работа в малых группах;
- игровые технологии;
- спортивные секции;
- задания творческого и нестандартного характера;
- участие в олимпиадах;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования.

Категория учащихся. Программа предназначена для учащихся 5-11 классов (11-17 лет), желающих попробовать знания и умения на предметной олимпиаде по физической культуре.

Срок реализации программы.

В течении учебного года

Раздел №2 Планируемые результаты освоения ДООП

Личностные результаты

Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Готовность к преодолению трудностей;

Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;

Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.

Метапредметные результаты

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения.

Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.

Предметные результаты

знать историю Олимпийского игр в древности и в настоящее время

выполнять простейшие комбинации из акробатических упражнений

играть по правилам в спортивные игры;

самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

В ходе реализации программы ДООП по спортивно-оздоровительному направлению учащиеся смогут получить знания:

- Значение физической культуры в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий физкультурой и спортом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной

техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий при игре в спортигры;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по различным видам спортигр;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортигр.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Раздел №3 УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН)

№	Наименование раздела, темы	Теория	Практика
1.	Теоретическая часть.	2	
2.	Практическая часть. Акробатика.		2
3.	Практическая часть. Игры: баскетбол, футбол.		6

Раздел №4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из теоретической и практической частей.

1.	Тема	Теоретическая часть: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание. Практическая часть: Нет.
2.	Тема	Теоретическая часть: Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей. Формы организации занятий. Практическая часть: Развитие быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег «ёлочкой».
3.	Тема	Теоретическая часть: Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина, плоскостопие. Способы оценки осанки. Практическая часть: Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.
4.	Тема	Теоретическая часть: Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений

	<p>режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. Лёгкая атлетика – техника безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике и соревнований, виды, классификация, правила соревнований, лучшие спортсмены, достижения, сензитивные периоды развития физических качеств, средства тренировки в лёгкой атлетике и способы оценки развития двигательных способностей.</p> <p>Практическая часть: Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.</p>
5.	<p>Тема</p> <p>Теоретическая часть: Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола.</p> <p>Практическая часть: Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны.</p>
6.	<p>Тема</p> <p>Теоретическая часть: Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.</p> <p>Практическая часть: Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага.</p>
7.	<p>Тема</p> <p>Теоретическая часть: Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры.</p> <p>Практическая часть: Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.</p>
8.	<p>Тема</p> <p>Теоретическая часть: Гимнастика – техника безопасности во время проведения занятий по гимнастике и соревнований, разминка, сензитивные периоды развития гибкости, способы развития подвижности в суставах, стретчинг, техника выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Практическая часть: Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.</p>
9.	<p>Тема</p> <p>Теоретическая часть: Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Лыжная подготовка – техника безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке, лыжные ходы, подъёмы и спуски, повороты и торможения, способы подбора лыж и палок.</p> <p>Практическая часть: Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.</p>

10.	<p>Тема</p> <p>Теоретическая часть: Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).</p> <p>Практическая часть: Техника выполнения акробатических упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.</p>
11.	<p>Тема</p> <p>Теоретическая часть: Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки, форм занятий и средств по самосовершенствованию и методов оценки своих физических кондиций.</p> <p>Практическая часть: Техника выполнения акробатических упражнений – совершенствование акробатической комбинации.</p>

Раздел № 5 Организационно – педагогические условия реализации программы материально-технические условия реализации программы

В школе имеется 3 спортивных зала: 2 зала игровых и один тренажерный. Также имеется весь инвентарь для подготовки к практической части предметной олимпиады по физкультуре.

***учебно-методическое и информационное обеспечение* программы**

Литература:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич – журнал «Физкультура в школе» №3, 4, 5, 6.
2. Колодиницкий, Г.А., Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: уч. пособие для учителей и методистов/ Сост Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - Голомазов, В.А.: Баскетбол в школе.: Пособие для учителя. с авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.:“Просвещение”, 1976. - 111 с.
3. Киселев П.А.: Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
4. (Работаем по новым стандартам).
5. Кузнецов, В.С.: Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: библиотека учителя физической культуры/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодиницкий.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, - 2003. - 176 с.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

Раздел № 6. Календарно-тематическое план

Р аздел	Содержание темы.	Ко л -во занятий	Виды контроля	Ср оки проведен ия
1	Правила поведения и ТБ на занятиях по ФК . ОРУ на месте и в движении. ОФП. ОРУ с предметами. Акробатические упражнения	1	Тестирование	
2	ОРУ с гимн. палками. Акробатические упражнения. Упражнения на развития гибкости. Упражнения на развития гибкости . Растяжка	1		
3	Комплекс из 5 акробатических элементов. Соединение акробатических элементов. Совершенствование техники акробатических упражнений.	1		
4	Круговая тренировка. Прыжковые упражнения. Работа по станциям. Упр-я с б/б мячами.	1		
5	Ведения, передачи, броски б/б мяча. Броски с разных точек. Штрафной бросок.	1		
6	Ведение 2 шага и бросок. Передачи мяча на скорость	1	Зачет	
7	Тактические и технические действия игроков.	2	Зачет	
8	Учебно - тренировочная игра.	2	Зачет	