

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1028»**

111402, Москва, Аллея Жемчужовой, д. 7, тел./факс (495) 370-51-00, E-mail: 1028@edu.mos.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа №1028

Н.В.Сачкова

01.09.2016



РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от 29.08.2016

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«ОЛИМПИЙСКИЕ ВЕРШИНЫ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 11 – 16 лет

Срок реализации: 4 месяца

Уровень программы: ознакомительный

ФИО, должность разработчика: Шелудько Евгения Викторовна
учитель физической культуры

ФИО, должность педагога ДО: Ведешенкова Елена Викторовна,
учитель физической культуры

Москва 2016

ОЛИМПИЙСКИЕ ВЕРШИНЫ
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В 1999-2000 учебном году Министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. Приказом Министра образования был утвержден состав оргкомитета олимпиады и состав соответствующих предметных комиссий.

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней школы – юношей и девушек (раздельно). Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера. Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам. Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней школы по образовательной области предмета «Физическая культура».

Практический тур. Практические испытания заключаются преимущественно в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура». Количество практических испытаний на школьном этапе Всероссийской олимпиады равно трем. Виды практических испытаний должны выбираться предметно-методической комиссией – два любых практических испытания из разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры; третье испытание – из вариативной части региона или испытание по прикладной физической культуре «Полоса препятствий».

Теоретико-методический тур должен проводиться во всех возрастных группах по тестовым вопросам, разработанным предметно-методической комиссией, и является обязательным испытанием школьного этапа. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех возрастных групп – до 30 минут.

Все виды испытаний должны проходить отдельно среди учащихся разного пола и в следующих трех возрастных группах:

- 1 группа – 5-6 классы (мальчики, девочки);
- 2 группа – 7-8 классы (мальчики, девочки);
- 3 группа – 9-11 классы (юноши, девушки).

Согласно Положению о Всероссийской олимпиаде школьников, выделяются следующие этапы олимпиады:

школьный – организуется общеобразовательными учреждениями в октябре. Участие в нём могут принимать желающие учащиеся 5-11 классов школ.

Муниципальный – организуется органами местного самоуправления или местными органами управления образования в ноябре-декабре.

Региональный – организуется совместно государственными органами управления образованием субъектов Российской Федерации и советами ректоров высших учебных заведений в январе-феврале.

Заключительный – организуется Федеральным агентством по образованию и проводится в апреле. Участники на заключительный этап выбираются исключительно из победителей и призеров регионального этапа.

Победители и призеры этапов Всероссийской олимпиады школьников должны определяться по результатам набранных баллов за выполнение всех видов заданий на всех турах. Баллы начисляются в соответствии с местом (рангом), занятым участником по результатам отдельных испытаний. Итоговый результат каждого участника подсчитывается как сумма баллов (рангов), набранных им за выполнение каждого задания – чем меньше сумма, тем выше результат.

В случае равенства результатов нескольких участников при выполнении отдельных заданий им начисляется количество баллов, являющееся средним арифметическим от суммы занятых мест.

Итоги олимпиады должны определяться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей в каждой возрастной категории. Окончательные результаты участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере возрастания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке.

Цель программы: подготовка учащихся к участию в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

Основные задачи программы:

- ✚ создание условий учащимся для достижения успеха и раскрытия их потенциальных возможностей;
- ✚ популяризация в школе целостного представления о физической культуре как важном факторе формирования всесторонней личности;
- ✚ формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в постоянном физическом самосовершенствовании;
- ✚ расширение теоретических знаний и двигательного опыта физкультурно-спортивной деятельности;

- ✚ выявление и поощрение наиболее подготовленных школьников, добившихся высоких результатов в развитии физической культуры.

Участники программы: программа рассчитана на учащихся 7 – 9 классов, проявивших активность в учебном процессе, достигших высокого уровня физической подготовленности по всем разделам школьной программы физической культуры.

Срок реализации программы: 4 месяца, программа рассчитана на 34 часа (2 часа в неделю).

Прогноз результатов реализации программы: В результате реализации данной программы учащиеся получают возможность развивать знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, на основе демонстрации которых:

- ✚ будут выявлены наиболее талантливые школьников для участия в муниципальном этапе олимпиады по предмету «Физическая культура»;
- ✚ повысится уровень образованности учащихся в области физической культуры и спорта;
- ✚ повысится престиж и качество преподавания предмета «физическая культура» в нашей школе.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовка к олимпиаде предполагает:

- ✚ индивидуальную работу с учащимися по совершенствованию физических качеств и технической подготовки по лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу, гимнастике;
- ✚ индивидуальную работу с учащимися по теоретической части олимпиады – тестирование знаний в области теории физической культуры и спорта в открытой и закрытой формах;
- ✚ самостоятельную работу учащихся по решению тестов в области теории физической культуры и спорта (домашние задания).

Формы контроля и методы оценки знаний учащихся: Контроль готовности учащихся к участию в олимпиаде, оценка знаний в области физической культуры и спорта проводится согласно положению и рекомендациям о проведении школьного и муниципального этапов олимпиады: практическая часть – техничное выполнение упражнений и достижение высоких показателей двигательной подготовленности, теоретическая часть – выполнений теста с результатом не менее 50% от максимального.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При подготовке учащихся к олимпиаде по физической культуре необходим спортивный зал, спортивный инвентарь, учебный кабинет, учебная и методическая литература (словари, справочники, познавательная литература), персональный компьютер или компьютерный класс, возможность выхода в интернет, сборники тестов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы:	Практика (час)
1	Вводное занятие. Инструктаж.	1
2	Лёгкая атлетика.	5
3	Футбол.	5
4	Гимнастика.	7
5	Баскетбол.	7
6	Волейбол.	7
7	Развитие физических способностей (ОФП).	4
8	Теоретическая подготовка.	15
ИТОГО:		51

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятий	Темы занятий
1	Вводное занятие. Инструктаж. Теоретический тест.
2	Лёгкая атлетика. Футбол.
3	Базовые понятия ФК; виды. Характеристика ФК.
4	Баскетбол. Развитие физических способностей.
5	Роль и значение ФК. Закаливание. Режим дня. Правильное питание. Гимнастика.
6	Волейбол. Развитие физических способностей.
7	Олимпийские игры.
8	Лёгкая атлетика. Футбол.
9	Олимпийские игры. МОК. Гимнастика.
10	Баскетбол. Развитие физических способностей.
11	Нормы ГТО. Вредные привычки.
12	Волейбол. Развитие физических способностей.
13	Спорт высших достижений. Гимнастика.
14	Лёгкая атлетика. Футбол.
15	Физические способности спортсмена. Подготовка и подготовленность.
16	Баскетбол. Развитие физических способностей.
17	Методология ФКиС.
18	Волейбол. Развитие физических способностей.
19	Методология ФКиС. Гимнастика.
20	Лёгкая атлетика. Футбол.
21	Спортивные игры. Выдающиеся спортсмены.

22	Баскетбол. Развитие физических способностей.
23	Индивидуальные виды спорта. Выдающиеся спортсмены.
24	Волейбол. Развитие физических способностей.
25	Анатомия, физиология, гигиена спортсмена.
26	Баскетбол. Развитие физических способностей.
27	Урок ФК. Гимнастика.
28	Волейбол. Развитие физических способностей.
29	Физические способности спортсмена.
30	Лёгкая атлетика. Футбол.
31	Проверка знаний (тест).
32	Баскетбол. Развитие физических способностей.
33	Повторение материала.
34	Волейбол. Развитие физических способностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (51 часа)

Программа состоит из теоретической и практической частей.

<i>Тема 1.</i>	<i>Теоретическая часть.</i> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Сдача теоретического теста прошлой олимпиады школьников. Домашнее задание.
<i>Тема 2.</i>	<i>Практическая часть.</i> Лёгкая атлетика: различные варианты челночного бега, ускорений, бег «ёлочкой». Футбол: ведение, удары. Развитие скорости и координации.
<i>Тема 3.</i>	<i>Теоретическая часть.</i> Базовые понятия ФК: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенствование», «физическое упражнение», «подготовка», «подготовленность». Виды ФК: базовая, спорт, туризм, профессионально-прикладная, оздоровительная, реабилитация, фоновая. Характеристика ФК.
<i>Тема 4.</i>	<i>Практическая часть.</i> Баскетбол: ведение, ловля-передача. Развитие скорости и координации.
<i>Тема 5.</i>	<i>Теоретическая часть.</i> Роль и значение ФК: здоровье-сберегающие, оздоровительное, социальное. Работоспособность. Закаливание: виды и значение. Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. <i>Практическая часть.</i> Гимнастика: исходные положения, кувырки, стойки.
<i>Тема 6.</i>	<i>Практическая часть.</i> Волейбол: передачи, подачи. ОФП.
<i>Тема 7.</i>	<i>Теоретическая часть.</i> Олимпийские игры древности и современности. П. де Кубертен. Олимпийская символика.
<i>Тема 8.</i>	<i>Практическая часть.</i> Лёгкая атлетика: прыжки, бег на выносливость. Футбол: ведение, удары.
<i>Тема 9.</i>	<i>Теоретическая часть.</i> МОК. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней). <i>Практическая часть.</i> Гимнастика: различные сочетания элементов.
<i>Тема 10.</i>	<i>Практическая часть.</i> Баскетбол: ведение, броски. Развитие меткости и скорости.
<i>Тема 11.</i>	<i>Теоретическая часть.</i> Нормы ГТО: история, современность. Вредные

	привычки: определение, влияние на организм, способы борьбы.
Тема 12.	<i>Практическая часть.</i> Волейбол: подачи, подачи в зоны. Развитие меткости, силы.
Тема 13.	<i>Теоретическая часть.</i> Понятие «спорт», виды, принципы. Спорт высших достижений и его значение. <i>Практическая часть.</i> Гимнастика: различные комбинации. Развитие гибкости.
Тема 14.	<i>Практическая часть.</i> Лёгкая атлетика: челночный бег, прыжки. Футбол: ведение, удары. Развитие скорости и меткости.
Тема 15.	<i>Теоретическая часть.</i> Физические способности спортсмена; физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности.
Тема 16.	<i>Практическая часть.</i> Баскетбол: различные варианты ведения, ведение на скорость. ОФП.
Тема 17.	<i>Теоретическая часть.</i> Методология ФКиС: методы, принципы, формы, функции.
Тема 18.	<i>Практическая часть.</i> Волейбол: подачи в зоны. Развитие выносливости.
Тема 19.	<i>Теоретическая часть.</i> Методология ФКиС: методы, принципы, формы, функции. <i>Практическая часть.</i> Гимнастика: различные комбинации. Развитие гибкости, координации.
Тема 20.	<i>Практическая часть.</i> Совершенствование техники прыжков (л/а), ведения и ударов (футбол).
Тема 21.	<i>Теоретическая часть.</i> Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол): история, правила, классификация. Известные тренеры и спортсмены.
Тема 22.	<i>Практическая часть.</i> Баскетбол: совершенствование техники элементов. ОФП.
Тема 23.	<i>Теоретическая часть.</i> Индивидуальные виды спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжные гонки): история, правила, классификация. Известные тренеры и спортсмены.
Тема 24.	<i>Практическая часть.</i> Волейбол: совершенствование техники элементов. ОФП.
Тема 25.	<i>Теоретическая часть.</i> Анатомия человека. Физиологические основы тренировки. Гигиенические требования к ученику, спортсмену.
Тема 26.	<i>Практическая часть.</i> Баскетбол: ведение, броски в различных сочетаниях. Развитие скорости и меткости.
Тема 27.	<i>Теоретическая часть.</i> Урок ФК: характеристика, структура, цели и задачи. Принципы педагогики. <i>Практическая часть.</i> Гимнастика: совершенствование техники различных элементов. Развитие координации и гибкости.
Тема 28.	<i>Практическая часть.</i> Волейбол: подачи в зону. ОФП.
Тема 29.	<i>Теоретическая часть.</i> Физические способности спортсмена: сила, скорость (быстрота), выносливость, гибкость, координация (ловкость).
Тема 30.	<i>Практическая часть.</i> Лёгкая атлетика, футбол: повторение пройденного материала.
Тема 31.	<i>Теоретическая часть.</i> Тест (проверка знаний).
Тема 32.	<i>Практическая часть.</i> Баскетбол: повторение пройденного материала.
Тема 33.	<i>Теоретическая часть.</i> Повторение пройденного материала. Обсуждение вопросов.
Тема 34.	<i>Практическая часть.</i> Волейбол: повторение пройденного материала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданова В.А. Словарь специальных терминов по теории физической культуры и спорта / В.А. Богданова; Тюмен. гос. ун-т, фак. физ. культуры. - Тюмень: Вектор Бук, 2005. - 134 с.
2. Бутин И.М.. Лыжный спорт: Учебник. – М.: «Владос-Пресс», 2003.
3. Гимнастика. Учебник/ Журавин М.Л. и др. – М.: «Академия», 2001.
4. Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: Учебное пособие/ М.: «Академия», 2003.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Ф и С, 1966. – 200 с.
6. Интернет-ресурс: <http://vos.olimpiada.ru/>
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2003. -176 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие /Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Астрель», 2003.
9. Нестеровский Д.И.. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2004.
10. Новиков В.С., Дмуховский Р.А. Не забывайте о ваших мышцах (тренажёры и здоровье). – М.: Знание, 1987. – 48 с 3) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М.: «Академия», 2003.
11. Петров П.К.. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник – М.: «Владос», 2003.
12. Семёнова Г.И., Городничева Н.Я. Развитие физических качеств: Учебно-методическое пособие. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2002. – 44 с.
13. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
14. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2004-2008 и другие.
15. Сборники тестов олимпиад по предмету «физическая культура» прошлых лет.
16. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2008.
17. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1985. – 128 с.