

Пояснительная записка

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.

Предлагаемый курс предназначен для учащихся средней ступени обучения гимназии, проявляющих особый интерес к изучению физической культуры и имеющие особые спортивные способности. Олимпиадные задания – это задания повышенного уровня сложности, требующие углубленных знаний в данной области. Олимпиада способствует развитию у школьников интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, занятиям в спортивной секции, изучению теоретических основ путем чтения специальной литературы, справочниками, энциклопедиями и информационными носителями, обзора и анализа результатов Олимпийских игр.

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. Овладение 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 1-11 классов.

Цель

Данная программа имеет своей целью подготовить учащихся к участию в олимпиадах по Физической культуре и ставит перед преподавателем **следующие задачи:**

- определить уровень теоретической, технической и физической подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура»;
- выявить учащихся основной и средней школы с высокими показателями психофизического развития и двигательной дееспособности;
- повысить качества преподавания физической культуры в гимназии;
- создать условия, способствующие активизации работы в сфере физической культуры и спорта, формированию интереса к занятиям физическими упражнениями;
- познакомить учащихся с форматом проведения олимпиады по ФК;
- способствовать развитию силовых, скоростных, координационных физических качеств;

- научить анализировать и объективно оценивать результаты собственной учебной деятельности;
- расширить эрудицию учащихся и общий кругозор.

В процессе обучения по данному курсу учащиеся познакомятся с форматом олимпиады и будут практиковаться в выполнении олимпиадных заданий. Необходимость курса заключается в том, что его изучение поможет ученику оценить свой потенциал с точки зрения образовательной перспективы.

ПРОГРАММА «ГОТОВИМСЯ К ОЛИМПИАДАМ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа состоит из практического и теоретико-методического заданий.

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

Теоретико – методические задание состоит 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.

Юноши: Перекаты. Кувырки. Перевороты. Стойки. Равновесие. Шпагаты. Мосты. Перекидки. Колесо. Прыжки. Вращения.

Перекладина

Размахивание в висе и мах дугой. Подъёмы: подъём разгибом; подъём двумя в упор сзади; подъёмы назад; подъём махом назад. Обороты: оборот назад в упор; оборот вперед в упоре. Перемахи. Соскоки.

Брусья параллельные

Подъёмы махом вперед, назад, разгибом. Стойка на плечах и кувырки. Перемахи. Соскоки.

Брусья разной высоты

Подъёмы. Скращения. Круги. Перемахи. Обороты. Спады и опускания. Повороты. Соскоки.

Бревно

Наскоки. Повороты. Прыжки. Равновесие. Соскоки.

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.

«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

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 высоту с разбега.

Метания мяча и гранаты.

Данный курс подготовки учащихся рассчитан на 2 часа в неделю (31 неделя).

Рекомендуется активно использовать в работе имеющийся опыт и знания учащихся, предоставлять им возможность самим проанализировать качество выполнения заданий. Необходимо также уделять внимание определенным олимпиадным стратегиям, позволяющим учащимся решать поставленную перед ними задачу в случае возникновения трудности.

В ходе работы по данной программе осуществляется **контроль**:

- Текущий – позволяющий судить об успехах учащихся (качество выполнения тренировочных заданий);
- Промежуточный - после каждого блока;
- Итоговый – дающий возможность оценить степень усвоения пройденного материала.

Основная задача контроля — объективное определение уровня владения обучаемыми предлагаемым материалом на каждом этапе становления их навыков и умений.

Контроль проводится в форме выполнения заданий олимпиадного уровня.

Учебно-тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов	Содержание
	Баскетбол	9	
1.		1	Перемещения в баскетбольной стойке; остановка на два шага и прыжком
2.		1	Дриблинг на месте; ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения;
3.		1	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча
4.		1	Бросок от груди двумя руками с места; бросок одной рукой с места;
5.		1	Бросок одной рукой после ведения; бросок одной рукой после ловли мяча; бросок после подбора мяча; штрафной бросок; бросок из-за трехочковой дуги.
6.		1	Броски в кольцо с 2х шагов разбега
7.		1	Броски в кольцо с 2х шагов разбега
8.		1	Учебная комбинация
9.			Учебная комбинация - Промежуточный контроль
10.	Волейбол	9	
11.		1	Верхняя передача мяча
12.		1	Нижний прием мяча
13.		1	Нижний прием мяча
14.		1	Нижняя прямая подача
15.		1	Нижняя прямая подача

16.		1	Верхняя и нижняя передача
17.		1	Прием мяча после подачи; передача после приема мяча в зону №3.
18.		1	Прием мяча после подачи; передача после приема мяча в зону №3.
19.		1	Контроль учебной комбинации
20.	Гимнастика	11	
21.		4	<p>Акробатическая комбинация</p> <p>Девушки: Перекаты. Кувырки. Перевороты. Стойки. Равновесие. Шпагаты. Мосты. Перекидки. Колесо. Прыжки. Вращения.</p> <p>Юноши: Перекаты. Кувырки. Перевороты. Стойки. Равновесие. Шпагаты. Мосты. Перекидки. Колесо. Прыжки. Вращения.</p>
22.		3	<p>Бревно</p> <p>Наскоки. Повороты. Прыжки. Равновесие. Соскоки.</p>
23.		3	Опорный прыжок
24.		1	Контрольный зачет
25.	«Футбол»	5	
26.		4	<p>Юноши и девушки:</p> <p>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);.</p> <p>Ведение мяча правой и левой ногой</p>

			поочередно внутренней и внешней частью подъёма стопы; ведение носком; жонглирование мяча головой, ногой; удары правой и левой ногой по воротам
27.		1	Контрольный зачет
28.		34	

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
	Л/атл.	17	
1.	Вводное занятие	1	План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности,
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
3.	Гигиена спортсмена и закаливание	1	Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения
5.	Общая физическая и специальная подготовка	3	Практические занятия. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
6.	Ознакомление с	4	1. Изучение

	отдельными элементами техники бега и ходьбы.		<p>техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).</p> <p>2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).</p> <p>3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).</p>
7.	4. Обучение технике эстафетного бега	2	Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
8.	Кроссовая подготовка	4	<p>Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).</p> <p>Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.</p> <p>Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.</p> <p>Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин.</p> <p>Кросс в умеренном темпе в сочетании с</p>

			ходьбой).
--	--	--	-----------

Использованная литература;

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
2. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
3. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
4. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г..
5. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у спортсменов»

Планируемые результаты

Главным результатом данного подготовительного курса является готовность учащихся к участию в олимпиаде.

Расписание занятий

Спортивные игры	суббота 5-6 урок _Мутагарова Л.Р.
Гимнастика	суббота 5-6 урок Мутагарова Л.Р.
Легкая атлетика	1-2 среда – 8 урок Воронина Э.Г.
Теоретические задания	3-4 среда – 8 урок Аликина А.А.