

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для учащихся
МБОУ «СОШ №2 с. Серноводское»**

**«Олимпиадный резерв по физической
культуре»**

Разработчик: учитель физической культуры Исаева А.М.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность и новизна программы: Программа направлена на подготовку учащихся к участию в олимпиадах по физической культуре (школьный, муниципальный, региональный и всероссийский уровни). В отличие от стандартных уроков физкультуры, программа делает акцент на углубленное изучение теории, овладение специальными двигательными навыками и развитие тактического мышления, необходимого для выполнения олимпиадных заданий.

1.3. Цель программы: Формирование у обучающихся целостной системы знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешное выполнение заданий Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

1.4. Задачи программы:

- **Образовательные:**

- Углубить знания в области истории физической культуры и спорта.
- Сформировать системные знания в области биомеханики, физиологии, гигиены и методики физического воспитания.
- Обучить технике выполнения и тактике применения гимнастических, легкоатлетических и спортивно-игровых упражнений, входящих в программу олимпиады.

- **Развивающие:**

- Развить физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость) до уровня, превышающего базовый.
- Совершенствовать функциональные возможности организма.
- Развить аналитическое и тактическое мышление для решения практических задач.

- **Воспитательные:**

- Воспитать трудолюбие, целеустремленность, волю к победе.
- Сформировать навыки самоконтроля и самоорганизации.
- Воспитать чувство коллективизма и спортивного товарищества.

1.5. Отличительные особенности программы: Программа является интегрированной и сочетает в себе:

- **Теоретико-методический блок** (лекции, семинары, тестирование).
- **Практический блок** (тренировки по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм).
- **Блок моделирования олимпиадных испытаний** (пробные туры).

1.6. Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся 7-11 классов, проявляющих интерес к физической культуре и имеющих хорошую базовую физическую подготовку. Набор осуществляется на добровольной основе, возможно проведение входного тестирования.

1.7. Сроки реализации: 1 учебный год (144 часа).

1.8. Формы и режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Формы занятий: групповые тренировки, лекции, индивидуальные консультации, контрольные тестирования.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводный раздел	4	2	2
1.1	Цели и задачи программы. Структура и содержание олимпиады. Техника безопасности.	2	2	-
1.2	Входное тестирование (оценка уровня физической и теоретической подготовки).	2	-	2
2.	Теоретико-методическая подготовка	30	20	10
2.1	История физической культуры и спорта в России и мире.	4	4	-
2.2	Основы биомеханики физических упражнений.	4	4	-
2.3	Физиология и гигиена физической культуры. Врачебный контроль.	4	4	-
2.4	Методики развития физических качеств.	4	4	-
2.5	Основы техники и тактики в спортивных дисциплинах.	4	4	-
2.6	Практикум по решению теоретических заданий (тесты, открытые вопросы).	10	-	10
3.	Практическая подготовка	98	8	90
3.1	Гимнастика с основами акробатики	30	2	28
3.1.1	Строевые упражнения и передвижения.	4	-	4
3.1.2	Акробатические элементы (кувырки, стойки, перевороты, соединения).	16	1	15
3.1.3	Вольные упражнения (композиция, хореография).	6	1	5
3.1.4	Опорные прыжки (техника и тактика выполнения).	4	-	4
3.2	Легкая атлетика	32	2	30
3.2.1	Бег на короткие дистанции (низкий старт, техника бега).	8	1	7
3.2.2	Бег на выносливость (тактика, дыхание).	8	1	7
3.2.3	Прыжки в длину с разбега ("согнув ноги", "прогнувшись").	8	-	8
3.2.4	Метание малого мяча на точность и дальность.	8	-	8
3.3	Спортивные игры (баскетбол)	36	4	32

3.3.1	Техника передвижений, остановок, поворотов.	4	-	4
3.3.2	Техника ловли и передачи мяча.	4	-	4
3.3.3	Техника ведения мяча.	4	-	4
3.3.4	Техника бросков мяча в корзину.	8	1	7
3.3.5	Индивидуальная и групповая тактика защиты и нападения.	12	2	10
3.3.6	Учебные и контрольные игры.	4	1	3
4.	Контрольно-переводные испытания	12	2	10
4.1	Промежуточный контроль (теория + практика).	4	1	3
4.2	Имитация регионального этапа олимпиады (полный комплекс).	6	1	5
4.3	Анализ результатов, постановка целей на следующий этап.	2	-	2
	ИТОГО:	144	32	112

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(Краткое описание тем, методов и форм работы по каждому разделу. Например, для раздела "Гимнастика": изучение обязательных акробатических связок, страховка и самостраховка, методы разучивания и совершенствования элементов, типичные ошибки и их исправление.)

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- **Формы проведения занятий:** комбинированное занятие, лекция, беседа, практикум, круглый стол, тренировка, контрольное тестирование, ролевая игра (судья/участник).
- **Методы обучения:**
 - *Словесные:* объяснение, дискуссия, инструктаж.
 - *Наглядные:* показ упражнений, видеоанализ техники, демонстрация схем и плакатов.
 - *Практические:* метод расщлененно-конструктивного упражнения, метод целостного выполнения упражнения, игровой и соревновательный методы.
- **Дидактические материалы:** комплекты теоретических заданий прошлых лет, видеоархив олимпиадных испытаний, схемы и плакаты по технике упражнений, правила судейства.

5. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- **Текущий контроль:** выполнение нормативов, устные опросы по теории, наблюдение за техникой.
- **Промежуточная аттестация:** проведение пробного теоретико-методического задания и практических испытаний в формате, приближенном к олимпиадному.

- **Итоговая аттестация:** полная имитация олимпиады (теория + все практические виды). Результаты фиксируются в протоколах и индивидуальных картах учащихся.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал.
- Гимнастическое оборудование (ковры, маты, брусья, перекладина, конь).
- Легкоатлетический сектор (дорожка, яма для прыжков).
- Мячи баскетбольные, стойки, щиты.
- Измерительные приборы: секундомеры, рулетка.
- Мультимедийное оборудование для теоретических занятий.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- **Для педагога:**
 1. Примерная программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений.
 2. Лукьяненко В.П. "Физическая культура: основы знаний".
 3. Задания Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре прошлых лет.
- **Для учащихся:**
 1. Погадаев Г.И. "Энциклопедия школьника. Физическая культура".
 2. Попов В.Б. "1001 упражнение для здоровья и физического развития".

Рекомендации по реализации:

- Важно поддерживать тесную связь с школьным учителем физкультуры для координации усилий.
- Следует учитывать индивидуальные особенности каждого ученика, давая персональные рекомендации.
- Желательно привлекать к судейству на пробных турах независимых экспертов (например, учителей из других школ, тренеров из ДЮСШ).