

**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
<b>1.</b>	<b>Вводный раздел</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
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
<b>2.</b>	<b>Теоретико-методическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
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
<b>3.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>98</b>	<b>8</b>	<b>90</b>
<b>3.1</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
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
<b>3.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>
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
<b>3.3</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

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
<b>4.</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>

### 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 расчлененно-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).