

Областное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей — интернат №1» г. Курск  
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей  
«УСПЕХ»

СОГЛАСОВАНО на заседании экспертного совета Протокол №__  «__» _____ 20__ г Председатель ЭС	УТВЕРЖДЕНО Директор ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска _____ М.Е. Моршнева	ВВЕДЕНО в действие  Приказ № 600 от 26. 09. 2019 г.
---	--	---



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

### «Лестница успеха»

(углубленное изучение физической культуры)

**Направленность:** наука

**Целевая аудитория:** 12-17 лет

**Длительность:** 44 часа

**Автор программы:**

Панфилова Галина Михайловна,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Гимназия №25» города  
Курска

Курск, 2019

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по работе с одаренными детьми в условиях введения ФГОС разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);
- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.;

Качественный скачок в развитии новых технологий повлек за собой потребность общества в людях, способных нестандартно решать новые проблемы, вносить новое содержание во все сферы жизнедеятельности.

В современном веке остро встает проблема повышения социально-экономического потенциала. Важную роль в ее решении играет система образования. В законе Российской Федерации «Об образовании» указано на то, что необходимо развивать творческие возможности одаренных детей, которые в дальнейшем станут носителями ведущих идей общества. Активный поиск и развитие одаренных детей должно стать одним из основных направлений системы образования. Современное общество уделяет большое внимание уникальным способностям ребенка, так как образование и воспитание личностей с такими способностями помогут решить актуальные проблемы и обеспечить развитие научно-технического, культурного и экономического прогресса.

Одаренные дети – это дети, обладающие врожденными высокими интеллектуальными, физическими, творческими, коммуникативными способностями. Одаренный ребенок – это особенный ребенок, и ему не всегда подходят требования стандартной образовательной системы.

До появления олимпиады по физической культуре на первое место выдвигалось развитие физических качеств, на второе – интеллектуальных способностей, а творчеству отводилась маловажная роль. На сегодняшнем этапе, благодаря олимпиаде по предмету, возникла необходимость стимулирования творческих способностей ребенка, так как практические и

теоретические испытания требуют от участника не только углубленных знаний и эрудиции, но и поиска нестандартных решений, творческого подхода и логического мышления.

Школьникам предоставляется возможность участвовать в различных олимпиадах, конкурсах, интеллектуальных марафонах, проектах, как в очной, так и в заочной, дистанционной форме через сайты Интернета или личный сайт учителя физкультуры. К тому же в области школьной физкультурной деятельности чаще стали проводить мероприятия, направленные на творческое развитие учеников: конкурсы плакатов, газет, спортивных эмблем, творческих заданий и т.д.

Работа по развитию интеллектуального потенциала, творческих способностей и личностных качеств у учащихся – сложная и многогранная. Поэтому необходимо разрозненные элементы собрать в единое целое, то есть систематизировать и модернизировать всю работу с одаренными детьми в области физкультуры, которая будет направлена на изучение и решение проблем детей с высоким физическим и интеллектуальным потенциалом.

Проблема работы с одаренными детьми чрезвычайно **актуальна** и значима, прежде всего, потому, что полное раскрытие одаренности ребенка важно не только для него самого, но и для общества в целом. Российскому обществу нужны люди инициативные, интеллектуальные, творческие, обладающие нестандартным мышлением, а также здоровые и физически развитые.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и познавательных способностей учащихся, но и на раскрытие и развитие их творческого потенциала, на успешную социализацию в современном обществе, используя специально подобранные упражнения из современных спортивно-оздоровительных систем и направлений. В этой программе найдет свое место подпрограмма «Лестница успеха», которая скорректирует работу с одаренными детьми, желающими участвовать во Всероссийской олимпиаде по предмету «Физическая культура».

**Особенностями данной программы являются:**

1. структурирование программы с учетом современного состояния физической культуры;
2. разработка авторского учебно-методического комплекта к программе.

**Практическая значимость** программы заключается в том, что она может использоваться педагогами общеобразовательных учреждений, содержит рекомендации по диагностике одаренных детей, определяет план действий по достижению поставленных целей.

### **Целевая аудитория**

Школьники 7-11 классов, победители и призеры муниципального, регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

**Цель программы** - подготовка одаренных детей к участию в олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура».

### **Задачи программы**

1. Совершенствование теоретико-методических знаний и практических умений и навыков по различным разделам программы Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».
2. Освоение практических навыков оценки своего физического состояния, показателей физического развития и уровня физической подготовленности.
3. Формирование потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, своему здоровью, способам его сохранения.
4. Психологическая подготовка школьников к различным этапам Всероссийской олимпиады.

В результате освоения данной программы школьники будут знать:

- ✓ основные термины и понятия «Олимпийского движения» (символы, атрибутику), «знаковые» исторические события олимпийского движения;
- ✓ основные понятия физической культуры и спорта;
- ✓ технику базовых элементов гимнастических упражнений, методику их обучения, принципы составления комбинаций по разделу «Гимнастика»;
- ✓ правила оценивания теоретических и практических конкурсных испытаний;
- ✓ средства и методы, применяемые в физическом воспитании и спортивной тренировке;
- ✓ физические качества и методики и их развития;
- ✓ о нагрузке (объем и интенсивность) и способах ее регулирования,
- ✓ основные признаки утомления и процессы восстановления при физических нагрузках;
- ✓ о двигательных умениях и навыках, закономерностях и этапах развития;
- ✓ содержание возможных испытаний олимпиады и методику их оценивания;
- ✓ о средствах и методах обучения двигательным и действиями особенностям их обучения на каждом этапе;

- ✓ об основных понятиях здорового образа жизни и его составляющих, основах личной гигиены и режима дня спортсмена;
  - ✓ об организации и содержании врачебно-педагогического контроля и самоконтроля, методах сохранения и восстановления физической работоспособности;
  - ✓ о видах спортивной подготовки;
- В процессе выполнения практических заданий слушатели
- ✓ научатся решать тестовые задания различных видов и уровня сложности;
  - ✓ составят и научатся выполнять собственные акробатические комбинации с учетом индивидуального уровня подготовки;
  - ✓ определяют некоторые показатели физического развития и физической подготовленности и оценят их уровень.
  - ✓ получают представления о выполнении основных технических элементов баскетбола, футбола и флорбола.

### *Тематический план*

Содержание	Всего	лекционные	практические
<b><i>1. Теоретическая подготовка</i></b>	<b><i>12</i></b>	<b><i>12</i></b>	<b><i>-</i></b>
1.1. Основные понятия теории физической культуры и спорта	1	1	-
1.2. Культурно-исторические аспекты физической культуры и спорта	1	1	-
1.3. Средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки	2	2	-
1.4. Основы теории и методики обучения двигательным навыкам	1	1	-
1.5. Физические качества и методики их развития	2	2	-
1.6. Нагрузка и отдых, утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями	2	2	-
1.7. Основы здорового образа жизни и гигиены человека	1	1	-
1.8. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности	2	2	-
<b><i>2. Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b><i>12</i></b>	<b><i>-</i></b>	<b><i>12</i></b>
2.1. Акробатика	4	-	4
2.2. Равновесия, повороты	2	-	2

2.3. Стойки	4	-	4
2.4. Составление и выполнение акробатических комбинаций с учетом индивидуальных особенностей	2	-	2
<b>3. Спортивные игры</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
3.1. Баскетбол	4	-	4
3.2. Футбол	2	-	2
3.3. Флорбол	2	-	2
<b>4. Прикладная и общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
4.1. Технические элементы полосы препятствий	6	-	6
4.2. Общая физическая подготовка	6	-	6
<b>Всего</b>	<b>44</b>	<b>12</b>	<b>32</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

### *1. Теоретическая подготовка*

#### *1.1. Основные понятия теории физической культуры и спорта*

Соотношение понятий «культура» и «физическая культура»; отличительные признаки физической культуры; смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство». Спорт как социально-культурный феномен. Многообразие видов спорта.

#### *1.2. Культурно - исторические основы физической культуры*

Исторический процесс формирования физической культуры и спорта; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе; история Игр Олимпиады и современного спортивного движения. Физическая культура и спорт в России.

Основные термины и понятия «Олимпийского движения» (символы, атрибутика).

История Олимпийских игр («создание», «возрождение»). Современное олимпийское движение. «Знаковые события» Олимпийских игр (результаты, проблемы, события). Олимпийское движение в России.

#### *1.3. Средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки*

Физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника; использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании. Формы построения занятий в физическом воспитании. Основные направления и формы физической культуры. Основы физической подготовки. Основы технической

подготовки. Основы тактической подготовки. Основы интегральной подготовки.

#### *1.4. Основы теории и методики обучения двигательным навыкам*

Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании; умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования; особенности этапов обучения; роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения; методы расчленено-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

#### *Тема 5. Физические качества и методики их развития*

Общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей. Регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации. Методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей. Специальная направленность физической подготовки, социально важные физические качества, физическая готовность.

#### *Тема 6. Нагрузка и отдых, утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями*

Физическая нагрузка. Доза, объем, интенсивность нагрузки. Адекватность и систематичность нагрузок. Дозирование физических нагрузок на занятии. Динамика физической работоспособности при мышечной нагрузке. Динамика восстановительных процессов. Активный отдых

#### *1.7. Основы здорового образа жизни и гигиены человека*

Физическая культура и здоровый образ жизни. Приобщение личности к здоровому стилю жизни. Соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, образ жизни, уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, здоровый образ жизни (ЗОЖ). Роль физической культуры в профилактике вредных привычек. Рациональная организация двигательной активности и режима человека. Рациональное питание, закаливание, профилактика травматизма. Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями.

Осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья; характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования.

Общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методика увеличения мышечной массы; избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья; причины, вызывающие тучность и

ожирение; методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела

### *1.8. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности*

Закономерности индивидуального развития человека. Общие закономерности и специфические особенности влияния физических упражнений на развитие организма детей. Роль занятий физической культурой и спортом в повышении функциональных возможностей организма человека. Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Методы оценки состояния организма. Основные показатели состояния организма. Профилактика заболеваний и реабилитации занимающихся физической культурой и спортом. Методы сохранения и восстановления физической работоспособности. Основы массажа и самомассажа.

## **2. Гимнастика с основами акробатики**

### *2.1. Акробатика*

Акробатические упражнения. Техника базовых акробатических элементов, типичные ошибки и методика их освоения: кувырок вперед и назад в группировке, «длинный» кувырок, кувырок вперед и назад согнувшись, ноги врозь.

### *2.2. Равновесия, повороты, прыжки*

Перекаты; равновесия; повороты; прыжки со сменой согнутых и прямых ног; прыжок согнувшись ноги врозь; прыжки с поворотами (на 180, 360, 540, 720 градусов); «мост» из положения лежа и стоя.

### *2.3. Стойки*

Стойка на лопатках, стойка на голове и руках; кувырок назад в стойку на руках; стойка на руках; стойка-кувырок вперед; переворот в сторону.

### *2.4. Составление и выполнение акробатических комбинаций с учетом индивидуальных особенностей*

Обзор вариантов заданий по разделу «Гимнастика». Базовые элементы гимнастических упражнений, основные принципы составлений комбинации по гимнастике. Гимнастическая терминология.

## **3. Спортивные игры**

### *3.1. Баскетбол*

Техника выполнения различных видов передач: двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, сверху, сбоку. Техника ловли мяча. Владение мячом, элементы жонглирования.



Техника перемещений без мяча. Техника перемещений с мячом в баскетболе. Дриблинг, различные способы ведения мяча, выполнение технических элементов переводов, финтов. Использование дриблинга в контрольном упражнении.

Техника выполнения бросков мяча. Бросок одной рукой сверху. Выполнение штрафного броска, броска из-под кольца и со средней дистанции. Использование бросков в контрольном упражнении и рациональное их выполнение.

### *3.2. Футбол*

Классификация технических элементов футбола. Основные точки соприкосновения стопы с мячом. Наиболее целесообразные способы ведения мяча, обводки стоек и нанесения ударов по воротам. Выполнение различных технических элементов футбола с учетом контрольных испытаний в программе олимпиады школьников.

### *3.3. Флорбол*

Классификация технических элементов флорбола. Наиболее целесообразные способы ведения мяча, обводки стоек и нанесения ударов по воротам. Выполнение различных технических элементов флорбола с учетом контрольных испытаний в программе олимпиады школьников.

## ***4. Прикладная и общая физическая подготовка***

### *4.1. Технические элементы полосы препятствий*

Прыжки на скакалке, челночный бег, бег змейкой, ползание и лазание, бег по ограниченной опоре, метание мяча в цель, метание набивного мяча 3 и 5 кг.

### *4.2. Общая физическая подготовка*

Развитие силы – подтягивания в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, приседания на двух и одной ноге (максимальное количество повторений), удержание вися угла, удержание угла в упоре. (сек).

Развитие быстроты – бег 20м и 30м, прыжки на двух ногах 20м (сек), сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15сек, напрыгивание на возвышенность  $h = 30\text{см}$  за 15сек, сгибание и разгибание туловища лежа на спине за 15сек (максимальное количество повторений).

Развитие ловкости – упражнения, выполняемые из нестандартных исходных положений: «зеркальное выполнение упражнений», упражнения выполнить в обратной последовательности или обратном порядке, выполнение упражнений с изменением ритма и скорости движения, усложнение упражнений посредством добавочных движений (оценка, баллы).

Развитие гибкости – наклоны вперед из положения стоя и сидя (см), наклон вперед в положении - сед ноги врозь руки вверх, махи ногами вперед, назад, в сторону с максимальной амплитудой, «мост» из разных исходных положений.

Развитие выносливости – лазание по канату 3-5м (повторить 2-3 раза), сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2x10 раз, прыжки в группировку 2x10 раз, поднимание ног в висе на гимнастической стенке 2x10 раз, запрыгивание на возвышенность  $h = 30\text{см}$  2x15 раз.

### ***Перечень рекомендуемой литературы.***

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2007.-132 с.
2. Бутин, И. М. Физическая культура: 9-11 классы : учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. – М. : ВЛАДОС, 2003.
3. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году ; под общ ред. Н.Н. Чеснокова. - М.: АПКИППРО, 2006. - 104 с.
4. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по «Физической культуре» ; под общ ред. Н.Н. Чеснокова, авт. кол. А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М.: Физическая культура, 2010. - 63 с.
5. Гурьев, С. В. Физическая культура. 8-9 класс : учебник / С. В. Гурьев, М. Я. Виленский. – М. : Русское слово, 2012.
6. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А.А. Красников, Н. Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2010.-166 с.
7. Лагутин А.Б. Командная гимнастика в школе / А.Б. Лагутин. - М.: Физическая культура, 2010. - 142 с.
8. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М.: Физическая культура, 2010. - 128 с.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2003.
10. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 класс : учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2012.
11. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.
12. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 7–9 классы : учебник / Г. И. Погадаев. – М. : Дрофа, 2012.
13. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под ред. А. Т. Паршикова. – М. : Просвещение, 2000.

14. Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2013.
15. Физическая культура : рабочие программы. 5-9 класс / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011.
16. Физическая культура. 5-6-7 классы : учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова. – М. : Просвещение, 2011.
17. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003.
18. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003.
19. Физическая культура 10–11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений ; под ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.
20. Физическая культура. 9-11 классы : организация и проведение олимпиад : рекомендации, тесты, задания ; авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2009.
21. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. - М.: СпортА-кадемПресс, 2002.
22. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. - М.: Физическая культура, 2005.

*Периодические издания:*

1. Спорт в школе : журнал.
2. Спорт в школе : газета (Издательский дом «Первое сентября»).
3. Физическое воспитание в школе : журнал.
4. Физическая культура в школе : журнал.
5. *Интернет-ресурсы:*
6. Сайт учителя физической культуры. - <http://fizra137.narod.ru> . – Июнь 2013.
7. Физкультура в школе : [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru) . – Июнь 2013.
8. Я иду на урок физкультуры. - <http://spo.1september.ru/urok> . – Июнь 2013.