

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

<p>СОГЛАСОВАНО на заседании экспертного совета Протокол № <u>6</u> «<u>27</u>» <u>05</u> 20<u>21</u> г Председатель ЭС</p> 	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска М.Е. Моршнева</p> 	<p>ВВЕДЕНО в действие Приказ № <u>768</u> от <u>25.06.21</u></p>
--	--	--



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ШАГ В НАУКУ»**

Направление: наука

Целевая аудитория: 13-15 лет

Длительность: 136 часов

Автор программы: учитель МБОУ
«Гимназия №25» г. Курска

Панфилова Галина Михайловна

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 мало важная 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 9-11 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	практически е
<i>1. Теоретическая подготовка</i>	<i>72</i>	<i>72</i>	<i>-</i>
Тренировка организма (нагрузка, энергообеспечение мышечной деятельности)	9	Лекционное в zoom, практическое, контрольное	-
Физические качества	9	Лекционное в zoom, практическое, контрольное	-
Физические упражнения	9	Лекционное в zoom, практическое, контрольное	-
Методы выполнения физических упражнений	9	Лекционное в zoom, практическое, контрольное	-
Освоение двигательных действий	9	Лекционное в zoom, практическое, контрольное	-
Структура подготовленности спортсмена	9	Лекционное в zoom, практическое, контрольное	-

Организация и методика проведения физкультурного занятия	9	Лекционное в zoom, практическое, контрольное	-
Врачебный контроль, самоконтроль	9	Лекционное в zoom, практическое, контрольное	-
2. Гимнастика с основами акробатики	30	-	30
2.1. Акробатика	8	-	8
2.2. Равновесия, повороты	4	-	4
2.3. Стойки	8	-	8
2.4. Составление и выполнение акробатических комбинаций с учетом индивидуальных особенностей	10	-	10
3. Спортивные игры	12	-	12
3.1. Баскетбол	4	-	4
3.2. Футбол	4	-	4
3.3. Флорбол	4	-	4
4. Прикладная и общая физическая подготовка	30	-	32
4.1. Технические элементы полосы препятствий	10	-	10
4.2. Общая физическая подготовка	20	-	20
Всего	144	72	72

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 методика 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 виса углом, 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 . – Июнь 2013.
8. Я иду на урок физкультуры. - <http://spo.1september.ru/urok> . – Июнь 2013.