МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛИЦЕЙ»

ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

**ПРОГРАММА**

**«Подготовка к заключительному этапу ВсОШ по физической культуре»**

|  |
| --- |
| **Составитель:**  **Воронова Т.Н., учитель ФК первой квалификационной категории МБОУ «Лицей»** |

**2023 год**

**г. Дальнереченск**

**Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка**

В 1999-2000 учебном году Министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. Приказом Министра образования был утвержден состав оргкомитета олимпиады и состав соответствующих предметных комиссий.

    Заключительный этап олимпиады состоит из двух соревновательных туров (теоретического и практического). Первый тур олимпиады заключается в выполнении теоретико-методического задания. Второй тур - выполнение практических испытаний, основанных на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углублённого уровня по физической культуре (гимнастика, легкая атлетика, прикладная физическая культура, спортивные игры). Соревновательные туры проводятся в соответствии с программой проведения заключительного этапа олимпиады по физической культуре.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации победители Всероссийской олимпиады, выявленные в ходе проведения заключительного этапа, получают преимущественное право на зачисление в высшие учебные заведения в области физической культуры. Олимпиада представляет собой нечто большее, чем отбор абитуриентов. Она сегодня имеет все признаки общественного движения, нацеленного на формирование высокой культуры тела, духа и разума современного человека. Олимпиада - это наиболее эффективное средство развития, выявления способностей и интересов учащихся.

**Актуальность:** программа составлена для обучающихся, ставших победителями регионального этапа ВсОШ по физической культуре, показавших высокий уровень физической подготовленности и глубокие знания в области физической культуры и спорта.

***Срок реализации программы:*** с 09.03.2023 по 08.04.2023 год, программа рассчитана на 20 часов (5 часов в неделю).

* 1. **Цель и задачи программы**

***Цель*:** подготовка обучающихся к участию в заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

***Задачи***:

* ознакомление с требованиями к организации и проведению заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников;
* создание условий учащимся для достижения успеха и раскрытия их потенциальных возможностей;
* расширение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта;
* отработка практических (двигательных) навыков и умений по видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры, прикладная физическая культура, гимнастика).
  1. **Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма контроля |
| всего | теория | практика |  |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **4** | **2** | **2** |  |
| 1.1 | Культурно-исторические основы физической культуры и спорта, олимпийского движения |  |  |  | Решение тестовых заданий |
| 1.2 | Основные понятия физической культуры и спорта |  |  |  |
| 1.3 | Специфическая направленность физического воспитания |  |  |  |
| 1.4 | Психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности |  |  |  |
| 1.5 | Основы теории и методики обучения двигательным действиям |  |  |  |
| 1.6 | Основы теории и методики воспитания физических качеств |  |  |  |
| 1.7 | Формы организации занятий в физическом воспитании |  |  |  |
| 1.8 | Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности |  |  |  |
| 1.9 | Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений |  |  |  |
| 1.10 | Основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом |  |  |  |
| 1.11 | Методика решения частных задач физического воспитания |  |  |  |
| 1.12 | Условия, способствующие решению задач физического воспитания |  |  |  |
| 1.13 | Правила соревнований по видам спорта |  |  |  |
| 1.14 | Антидопинговые правила |  |  |  |
| **2** | **Практическая подготовка** | **16** | **2** | **14** |  |
| ***2.1*** | *Легкая атлетика* (бег 2000м,1000м,) | 2,5 | 0,5 | 2 | Бег на время |
| ***2.2*** | *Спортивные игры* (полоса препятствий) | 2,5 | 0,5 | 2 | Прохождение полосы препятствий на время |
| 2.2.1 | Баскетбол (броски, ведение) |  |  |  |
| 2.2.2 | Флорбол (ведение, удар по воротам) |  |  |  |
| 2.2.3 | Футбол (ведение, удар по воротам) |  |  |  |
| ***2.3*** | *Прикладная физическая культура* | 2,5 | 0,5 | 2 |  |
| 2.3.1 | Стрельба из пневматического и  электронного оружия |  |  |  | Прохождение полосы препятствий на время |
| 2.3.2 | Полоса препятствий |  |  |  |
| ***2.4*** | *Гимнастика* | 8,5 | 0,5 | 8 | Выполнение акробатической комбинации |
|  | Акробатические элементы (базовые и повышенной сложности) |  |  |  |
|  | Акробатические комбинации |  |  |  |
|  | **Итого:** | **20** | **4** | **16** |  |

**1.4 Планируемые результаты**

В результате прохождения программы обучающиеся будут:

Знать:

* требования к организации и проведению заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников;
* основы теории и методики физической культуры и спорта;
* историю развитию спорта и олимпийского движения;
* правила соревнований по базовым видам спорта;
* технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
* способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Уметь:

* проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности;
* преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме, учитывая индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности;
* выполнять физические упражнения различной функциональной направленности, а также технические действия базовых видов спорта, применяя их в соревновательной деятельности;
* самостоятельно организовывать и проводить занятия прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**Условия реализации программы**

Подготовка к олимпиаде предполагает:

* индивидуальную работу с обучающимися по совершенствованию физических качеств и технической подготовки по лёгкой атлетике, баскетболу, футболу, флорболу, стрельбе, ОФП и гимнастике;
* индивидуальную работу с обучающимися по теоретической части олимпиады – тестирование знаний в области теории физической культуры и спорта в открытой и закрытой формах;
* изучение блоков, аспектов теории в области Физической культуры и спорта;
* самостоятельную работу обучающихся по решению тестов в области теории физической культуры и спорта (домашние задания).

**Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал (игровой, гимнастический), спортивный инвентарь, учебный кабинет, персональный компьютер (интернет)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданова В.А. Словарь специальных терминов по теории физической культуры и спорта / В.А. Богданова; Тюмен. гос. ун-т, фак. физ. культуры. - Тюмень: Вектор Бук, 2005. - 134 с.
2. Бутин И.М.. Лыжный спорт: Учебник. – М.: «Владос-Пресс», 2003.
3. Гимнастика. Учебник/ Журавин М.Л. и др. – М.: «Академия», 2001.
4. Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: Учебное пособие/ М.:«Академия», 2003.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Ф и С, 1966. – 200 с.
6. Интернет-ресурсы.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2003. -176 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие /Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Астрель», 2003.
9. Нестеровский Д.И.. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2004.
10. Новиков В.С., Дмуховский Р.А. Не забывайте о ваших мышцах (тренажёры и здоровье). – М.: Знание, 1987. – 48 с 3) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М.: «Академия», 2003.
11. Петров П.К.. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник – М.: «Владос», 2003.
12. Семёнова Г.И., Городничева Н.Я. Развитие физических качеств: Учебно-методическое пособие. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2002. – 44 с.
13. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
14. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2004-2008 и другие.
15. Сборники тестов олимпиад по предмету «физическая культура» прошлых лет.
16. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2008.
17. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1985. – 128 с

**Интернет-источники:**

1. https://olympic.ru/ Сайт Олимпийского комитета России.

2. http://elibrary.ru/defaultx.asp/ Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

3. http://lib.sportedu.ru/Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту 4. http://sflaspb.ru/sites/default/files/the\_iaaf\_anti-doping\_athletes\_guide.pdf Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь, 2013.

5. http://vserosolymp.rudn.ru/ Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам

6. http://www.fismag.ru/ Физкультура и спорт

7. http://www.rsl.ru/ Российская Государственная библиотека

8. www.schoolpress.ru/ Журнал «Физическая культура в школе»

9. http://www.volley.ru/pages/466/ Официальные волейбольные правила 2017-2020.

10. https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0% B8%D0%BB%D0%B0/ правила игры в футбол 2019/20

11. https://rushandball.ru/Files/Documents/rules\_handball\_01072016.pdf/ Правила игры. Гандбол в зале.

12. https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/ Официальные правила баскетбола 2018. Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1 октября 2020 года. 13. https://russwimming.ru/node/15662/ Правила ФИНА по плаванию (2017–2021).