

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 г. СЕРНОВОДСКОЕ»
СЕРНОВОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
(МБОУ «СОШ № 4 г. Серноводское»)

Подписано цифровой
подписью: Джабаева
Танзила Акзуровна

**Дополнительная общеобразовательная программа
олимпиадной подготовки
«Физическая культура»
на 2026-2027уч.год**

Составитель:

учитель физической культуры Магоматов А.Б.

с.Серноводское, 2026год

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.

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней школы — юношей и девушек (раздельно). Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера. Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части. Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол. Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней школы по образовательной области предмета «Физическая культура».

Согласно Положению о Всероссийской олимпиаде школьников, выделяются следующие этапы олимпиады: **Школьный** — организуется общеобразовательными учреждениями в октябре. Участие в нём могут принимать желающие учащиеся 5—11 классов школ. **Муниципальный** — организуется органами местного самоуправления или местными органами управления образования в ноябре-декабре. **Региональный** — организуется совместно государственными органами управления образованием субъектов Российской Федерации и советами ректоров высших учебных заведений в январе-феврале. **Заключительный** — организуется Федеральным агентством по образованию и проводится в апреле. Участники на заключительный этап выбираются исключительно из победителей и призеров регионального этапа.

В программу олимпиады включены две группы заданий, выбранных из содержания практического и теоретико-методического разделов учебной программы по физической культуре. Практические задания заключаются в выполнении упражнений из разделов: гимнастика, спортивные игры и легкая атлетика. Проверка подготовленности участников олимпиады по каждому разделу осуществляется в соответствии с разработанными правилами и регламентом конкурсных испытаний.

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 центральные высшие учебные заведения в области физической культуры, а победители республиканские или областные высшие учебные заведения. 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. Постепенно олимпиада по физической культуре должна приобрести массовый характер, пробудить в школьниках желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями и стремиться к здоровому образу жизни. С каждым годом количество участников Всероссийских олимпиад школьников растет, что свидетельствует о повышении ее популярности, а основы подготовки учащиеся получают в школе благодаря своим учителям. Олимпиада - это наиболее эффективное средство развития, выявления способностей и интересов учащихся.

I. Основные положения программы

Цель программы: подготовка учащихся к участию в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре; создание условий и предоставление возможностей учащимся для достижения успеха и раскрытия их потенциальных возможностей.

Основные задачи программы:

- популяризация в школе целостного представления о физической культуре как важном факторе формирования всесторонней личности;
- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в постоянном физическом самосовершенствовании;
- расширение теоретических знаний и двигательного опыта физкультурно-спортивной деятельности, привитие практических умений организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- выявление и поощрение наиболее подготовленных школьников, добившихся высоких результатов в развитии физической культуры.

Участники программы: программа рассчитана на учащихся 7 – 11 классов, проявивших активность в учебном процессе, достигших высокого уровня физической подготовленности по всем разделам школьной программы и глубоких знаний в области физической культуры и спорта.

Срок реализации программы: 1 год, программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю).

Прогноз результатов реализации программы: В результате реализации программы «Олимпиадник» учащиеся получают возможность развивать **знания, умения и навыки** в области физической культуры и спорта, на основе демонстрации которых:

- будут выявлены наиболее талантливые школьники для участия в муниципальном этапе олимпиады по предмету «Физическая культура»;
- повысится уровень образованности учащихся в области физической культуры и спорта;
- повысится престиж и качество преподавания предмета «физическая культура» в нашей гимназии.

Методическое обеспечение программы: подготовка к олимпиаде предполагает:

- индивидуальную работу с учащимися по совершенствованию физических качеств и технической подготовки по лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу, гимнастике;
- индивидуальную работу с учащимися по теоретической части олимпиады – тестирование знаний в области теории физической культуры и спорта в открытой и закрытой формах;

Формы контроля и методы оценки ЗУН учащихся: Контроль готовности учащихся к участию в олимпиаде, оценка ЗУН в области физической культуры и спорта проводится согласно положению и рекомендациям о проведении школьного и муниципального этапов олимпиады: практическая часть – техническое выполнение упражнений и достижение высоких показателей двигательной подготовленности, теоретическая часть – выполнение теста с результатом не менее 50% от максимального.

Материально-техническое обеспечение: при подготовке учащихся к олимпиаде по физической культуре необходим чистый спортивный зал, спортивный инвентарь, учебный кабинет, учебная, научная и методическая литература (словари, справочники, познавательная литература), персональный компьютер или компьютерный класс, возможность выхода в интернет, сборники тестов.

Система организации подготовки учащихся к олимпиаде по физической культуре включает в себя следующие элементы:

II. Учебно-методический план

№	Название темы:	Кол-во часов	Теория (час)	Практика (час)
1	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	
2	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	3	1	2
3	Самоконтроль. Осанка человека. Развитие скоростной выносливости.	2	1	1
4	Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.	2	1	1
5	Вредные привычки. Волейбол. Технические приёмы волейбола.	2.5	0.5	2
6	Баскетбол. Технические приёмы баскетбола.	2.5	0.5	2
7	Футбол. Технические приёмы футбола.	2.5	0.5	2
8	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	2.5	0.5	2
9	Закаливание. ЗОЖ. Техника выполнения акробатических упражнений.	2.5	0.5	2
10	Олимпийские игры. Техника выполнения акробатических упражнений.	4	2	3
11	Теория и методика физической культуры и спорта. Техника выполнения акробатических упражнений.	10	8	2
	ИТОГО:	34	16	18

III. Содержание программы (34 час)

Программа состоит из теоретической и практической частей.

Тема 1. 1/0	<i>Теоретическая часть:</i> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание. <i>Практическая часть:</i> Нет.
Тема 2. 1/2	<i>Теоретическая часть:</i> Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей. Формы организации занятий. <i>Практическая часть:</i> Развитие быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег «ёлочкой».
Тема 3. 1/1	<i>Теоретическая часть:</i> Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина, плоскостопие. Способы оценки осанки.

	<i>Практическая часть:</i> Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.
Тема 4. 1/1	<i>Теоретическая часть:</i> Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. Лёгкая атлетика – техника безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике и соревнований, виды, классификация, правила соревнований, лучшие спортсмены, достижения, сензитивные периоды развития физических качеств, средства тренировки в лёгкой атлетике и способы оценки развития двигательных способностей. <i>Практическая часть:</i> Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.
Тема 5. 0.5/2	<i>Теоретическая часть:</i> Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола. <i>Практическая часть:</i> Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны.
Тема 6. 0.5/2	<i>Теоретическая часть:</i> Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры. <i>Практическая часть:</i> Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага.
Тема 7. 0.5/2	<i>Теоретическая часть:</i> Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры. <i>Практическая часть:</i> Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.
Тема 8. 0.5/2	<i>Теоретическая часть:</i> Гимнастика – техника безопасности во время проведения занятий по гимнастике и соревнований, разминка, сензитивные периоды развития гибкости, способы развития подвижности в суставах, стретчинг, техника выполнения гимнастических упражнений. <i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.
Тема 9. 0.5/2	<i>Теоретическая часть:</i> Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Здоровый образ жизни. <i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование.
Тема 10. 2/2	<i>Теоретическая часть:</i> Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).

	<i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации.
Тема 11. 8/2	<i>Теоретическая часть:</i> Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки, форм занятий и средств по самосовершенствованию и методов оценки своих физических кондиций. <i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – совершенствование акробатической комбинации.

IV. Календарно-тематический план

№ занятий	Темы занятий	Даты занятий
1	Вводное занятие. Инструктаж.	
2-3	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	
4-7	Самоконтроль. Осанка человека. Развитие скоростной выносливости.	
7-8	Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.	
9-10	Вредные привычки. Волейбол. Технические приёмы волейбола.	
11-13	Баскетбол. Технические приёмы баскетбола.	
14-16	Футбол. Технические приёмы футбола.	
17-19	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	
20-25	Закаливание. Лыжная подготовка. Техника выполнения акробатических упражнений.	
26-28	Олимпийские игры. Техника выполнения акробатических упражнений.	
29- 32	Теория и методика физической культуры и спорта. Техника выполнения акробатических упражнений.	
33-34	Участие во Всероссийской олимпиаде школьников	

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