**ПРОГРАММА**

**«ГОТОВИМСЯ К ОЛИМПИАДАМ ПО ПРЕДМЕТУ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***Подготовка и участие в олимпиаде стимулируют совершенствование образовательного процесса в школе по предмету «Физическая культура», содействуют повышению интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями, формируют у них представление о здоровом образе жизни.***

**Авторы программы:**

**Гуляков А.Е., Гулякова А.П. учителя физкультуры**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 12**

**с углубленным изучением английского языка»**

**города Чистополя РТ**

**2011 г**

**ПРОГРАММА**

**ГОТОВИМСЯ К ОЛИМПИАДАМ ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Пояснительная записка**

На современном этапе развития отечественной системы образования особое значение приобретает разработка новых организационно-методических форм, активизирующих потребность в приобщении к ценностям, накопленным в области физической культуры. Предмет «Физическая культура» - единственный общеобразовательный учебный предмет школьной программы, представляющий относительно самостоятельную часть культуры человечества, которая специально ориентирована на совершенствование естественных, физических, природных свойств организма. Без освоения ценностей, накопленных в этой сфере культуры, невозможна профилактика заболеваний, укрепление здоровья, без которого, в свою очередь, процесс образования в целом утрачивает свой смысл.

Одно из реальных средств повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе, престижности и, как следствие, качества преподавания предмета является популяризация олимпиадного движения.

В 2000 году Министерство образования Российской Федерации включило физическую культуру в список предметов, по которым проводятся олимпиады школьников. В республики Татарстан олимпиада по предмету «Физическая культура» проводится министерством образования республики Татарстан в рамках программы «Одаренные дети» с 2003 года.

Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой одну из форм организации целостного образовательного процесса в школе и характеризуется как комплексное соревнование по выявлению качества освоения учащимися знаний, умений и навыков, предусмотренных учебным содержанием программы по физической культуре.

Предметная область «Физическая культура» интегрирует знания по физической культуре, системы физических упражнений и формы занятий физическими упражнениями. Овладение предметным содержанием этой области ориентировано на активное вовлечение школьников в процесс совершенствования собственной физической природы. А закономерности взаимосвязи сознательности и активности позволяют надеяться на самостоятельное использование ценностей сферы физической культуры не только в школьный период, но и на протяжении всей последующей жизни

В такой своей целевой и содержательной направленности подготовка и участие в олимпиаде стимулируют совершенствование образовательного процесса в школе по предмету «Физическая культура», содействуют повышению

интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями, формируют у них представление о здоровом образе жизни. Программу олимпиады включены

две группы заданий, выбранных из содержания практического и теортико – методического разделов учебной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов.

***Основными задачами олимпиады являются:***

* определение уровня теоретической, технической и физической

подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура»;

* выявление учащихся основной и средней школы с высокими показателями психофизического развития и двигательной дееспособности;
* повышение качества преподавания физической культуры в

общеобразовательных школах;

* создание условий, способствующих активизации работы в сфере физической культуры и спорта, формированию интереса к занятиям физическими упражнениями.

С 2003 года организовали в школе кружок «Олимпионик» по подготовке к олимпиадам по физической культуре во внеурочное время для одаренных и желающих детей. За семь лет работы кружка выработали систему подготовки и разработали программу.

**Программа состоит из практического**

**и теоретико – методического заданий.**

**Практические задания** включают выполнение упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: гимнастика, лёгкая атлетика, и спортивные игры.

**Теоретико – методические задания** состоят из выбора правильного ответа из нескольких представленных вариантов на тестовые вопросы, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню подготовленности обучающихся по образовательной области «Физическая культура».

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**Практика раздела «Гимнастика»**

***Акробатическая комбинация*** включают в себя следующие элементы.

***Девушки:*** *Перекаты. Кувырки. Перевороты. Стойки. Равновесие. Шпагаты. Мосты. Перекидки. Колесо. Прыжки. Вращения.*

**Контрольные упражнения**

И.п. – о.с. Дугами во внутрь руки в стороны и шагом вперед равновесие («ласточка»), держать – выпрямиться, шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед – встать и махом одной толчком другой два переворота вправо или влево («колёса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу, повернуться в сторону движения – шаг правой вперед и махом левой прыжок с поворотом направо кругом на правую, левую назад – шаг левой вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), шагом левой вперед наскок на обе ноги и прыжок ноги врозь правой («разножка») – шаг правой вперед и отставляя левую на шаг в сторону, стойка ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост», держать – перекат вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – сед – наклон вперед, обозначить, кувырок назад в группировке, кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямиться – 2 – 3 шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись – кувырок вперед – прыжок ноги врозь.

***Юноши:*** *Перекаты. Кувырки. Перевороты. Стойки. Равновесие. Шпагаты. Мосты. Перекидки. Колесо. Прыжки. Вращения.*

**Контрольные упражнения**

И.п. – о.с. Руки вверх и шагом вперед равновесие («ласточка») руки в стороны, держать – стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить, силой согнувшись стойка на голове и руках, держать – силой опуститься в упор лежа и перейти в сед на пятках с наклоном вперед – кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом кругом – с прыжка или шагом переворот в сторону с поворотом на 90\* (рандат) и прыжок вверх прогнувшись – упор присев – кувырок назад – кувырок назад в стойку на руках, обозначить, опуститься в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны – с двух-трех шагов толчком обеих ног прыжок согнувшись ноги врозь – кувырок вперед – кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360\*.

***Перекладина***

*Размахивание в висе и мах дугой***.** *Подъёмы:* подъём разгибом; подъём двумя в упор сзади; подъёмы назад; подъём махом назад. *Обороты:*оборот назад в упор; оборот вперед в упоре. *Перемахи. Соскоки.*

**Контрольные упражнения**

1. Из размахивания в висе разным хватом подъем двумя в упор сзади – поворот налево кругом в упор – мах дугой в вис – подъем махом назад и оборот назад – мах дугой – махом назад соскок – «хлестом».

2. Из размахивания хватом сверху махом вперед подъем разгибом – перемах правой (левой) в упор верхом – перехват правой рукой в хват снизу и перемахом левой вперед поворот направо кругом в упор – отмах назад и оборот назад в упоре – мах дугой в вис – махом назад соскок прогнувшись, отпуская правую (левую) руку с поворотом на 90º.

***Брусья параллельные***

*Подъемы махом вперед, назад, разгибом. Стойка на плечах и кувырки. Перемахи. Соскоки.*

**Контрольные упражнения**

1. Из стойки внутри брусьев с прыжка в вис – подъем разгибом – махом назад стойка на плечах – опусканием назад упор на согнутых руках – махом вперед подъем в сед на правом бедре на левой жерди – соскок боком вправо через обе жерди силой.

2. Из размахивания в упоре на руках махом назад подъем в упор – махом вперед в сед ноги врозь – перехватом вперед и силой согнувшись стойка на плечах, держать – кувырок вперед в сед ноги врозь – перемах внутрь – мах назад – махом вперед соскок вправо с поворотом налево кругом.

***Брусья разной высоты***

*Подъемы. Скрещения. Круги. Перемахи. Обороты. Спады и опускания. Повороты. Соскоки.*

**Контрольные упражнения**

1. Из размахивания изгибами в висе хватом за в/ж вис присев на левой на н/ж, правую вперед – подъем переворотом в упор на в/ж – спад назад с премахом ноги врозь в вис лежа на н/ж – круг правой с поворотом налево на 270º в сед на правом бедре – сед согнувшись (угол) – встать на левой – правую назад – приседая на левой – хват левой за н/ж – толчком левой и махом правой соскок прогнувшись.

2. Из виса на в/ж лицом к нижней, размахивая изгибами – перемах ноги врозь, вис лежа сзади на бедрах на н/ж – поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж – опускание вперед в вис лежа сзади на бедрах на н/ж – поворот в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону – поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом обеими влево соскок углом с поворотом направо кругом.

***Бревно***

*Наскоки. Повороты. Прыжки. Равновесие. Соскоки.*

**Контрольные упражнения**

1. И.п. – о.с. Наскок прыжком на конец бревна – шагом правой на конце бревна левая нога сзади, руки в стороны – шагом левой равновесие «ласточка», держать – выпрямиться, руки вверх, шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу – шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – поворот кругом на носках, руки к низу – шаг польки с правой ноги, шаг польки с левой ноги – махом одной и толчком другой ноги соскок вперед.

2. Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди – махом назад упор лежа на согнутых руках и толчком ног упор присев, правая спереди – встать и шагом правой равновесие, держать – выпрямиться в стойку на правой, левую назад на носок, руки в стороны – приставить левую, прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног – прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног – присед – поворот на 180º в приседе – встать – два шага галопа с правой – шаг правой и шагом левой соскок вправо прогнувшись.

***Опорный прыжок***

***Девушки.*** Гимнастический конь в ширину, высотой 120 см.

Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком.

***Юноши.*** Гимнастический конь в длину, высотой 125 см.

Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги.

**Практика раздела «Спортивные игры»**

**«Баскетбол»**

***Юноши и девушки:*** перемещения в баскетбольной стойке; остановка на два шага и прыжком; дриблинг на месте; ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения; ведение мяча правой и левой рукой обегая фишек – ориентиров; ведения мяча правой и левой рукой по кругу и по дуге; ведение мяча в высокой и низкой стойке в движении по прямой и спиной вперед; передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок от груди двумя руками с места; бросок одной рукой с места; бросок одной рукой после ведения; бросок одной рукой после ловли мяча; бросок после подбора мяча; штрафной бросок; бросок из-за трехочковой дуги.

**«Волейбол»**

***Юноши и девушки:*** верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; подача в прыжке; верхняя боковая подача; нижняя боковая подача; верхняя и нижняя передача; нападающий удар; одиночное блокирование; прием мяча после подачи; передача после приема мяча в зону №3.

**«Футбол»**

***Юноши и девушки:*** ведение мяча змейкой, восьмеркой, по кругу и дуге; ведение обегая фишки – ориентиров левой и правой ногой; ведение мяча удары по мячу (по неподвижному и катящемуся внутренней стороной стопы, внешней частью подъёма); ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъёма стопы; ведение носком; жонглирование мяча головой, ногой; удары правой и левой ногой по воротам.

**Практика раздела легкая атлетика**

Специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения.

Бег 60 м., 100м., 500м., 1000м., 1500м., 3000м.

Повторный бег 8 – 10 Х 60м для бегуна на 100м.

Повторный бег с переменной, невысокой, интенсивностью:

6 – 8 Х 250м для бегуна на 500м,

4 – 6 Х 500м для бегуна на 1000м.

Переменный бег 30 – 60м с повышенной скоростью + 300м медленно (6-8 раз).

Контрольный бег на 500 – 1000 м.

Прыжок в длину и высоту с разбега.

Метания мяча и гранаты.

**ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

***Культурно - исторические основы физической культуры****:*

-соотношение понятий «культура» и «физическая культура»;

-отличительные признаки физической культуры;

-смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»;

-история возникновения и этапы развития физической культуры;

-общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе;

-история Игр Олимпиады и современного спортивного движения.

***Специфическая направленность физического воспитания:***

-взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания;

-смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания;

-физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника;

-использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

***Основы теории и методики обучения двигательным действиям:***

-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.

***Основы теории и методики воспитания физических качеств:***

-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.

***Формы организации занятий в физическом воспитании*:**

-взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания;

-разнообразие форм занятий;

-характерные черты урочных форм занятий;

-особенности содержания самодеятельных тренировочных занятий общеукре-пляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности;

-особенности содержания утренней гигиенической гимнастики физкультурных минуток и пауз, микросеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований.

***Методика решения некоторых частных задач физического воспитания*:**

-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.

***Некоторые условия, способствующие решению задач* *физического воспитания:***

-здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма.

**При подготовке школьников к теоретико-методическому**

**конкурсу используем следующие учебники и учебные пособия**

1. 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. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.
2. 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. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2007.
5. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы.: Методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва: Дрофа, 2002.
6. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников – Москва: Физическая культура, 2005.
7. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.
9. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.

**Методическое указание**

Содержание тестовых заданий теоретико-методического конкурса ежегодно изменяется и усложняется, причем на часть вопросов не предлагаются варианты ответа, необходимо точно знать правильный ответ. При подготовке школьников к теоретико-методическому конкурсу необходимо формировать систему знаний по разделам теории и методики физического воспитания и спорта, используя учебники, учебные пособия, как для школ, так и для вузов. Для оценки уровня теоретической подготовки можно использовать задания, опубликованные в журнале «Физическая культура в школе», тесты предыдущих олимпиад, но при этом учить школьников размышлять при ответе на вопросы, а не механически заучивать ответы тестовых заданий. Самый оптимальный вариант подготовки к республиканскому и Всероссийскому этапам олимпиады – это система учебно-тренировочных сборов, во время которых для работы со школьниками необходимо привлечение тренеров-специалистов по гимнастике или акробатике, волейболу, футболу, баскетболу, легкой атлетике, целенаправленно дополнительно заниматься теоретической подготовкой.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Проводятся четыре раза в неделю по 2 часа. Применяется на занятиях групповой метод организации обучения. Занимающиеся после разминки делятся на группы, получают практические и теоретико-методические задания для углубленного изучения.

**Расписание занятий**

**Вторник: –** Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)

**Четверг:** – Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)

**Суббота:** – Гимнастика и теоретическая подготовка

**Воскресенье: –** Гимнастика и теоретическая подготовка