

**УТВЕРЖДЕНО**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

решением экспертного совета  
регионального Центра выявления,  
поддержки и развития способностей и  
талантов у детей и молодежи Московской  
области (в структуре автономной  
некоммерческой общеобразовательной  
организации «Областная гимназия  
им. Е.М. Примакова»)

Директор АНОО  
«Областная гимназия им. Е.М. Примакова»

от « 02 » января 2019 г.



М.О. Майсурадзе

« 02 » января 2019 г.

## **ПРОФИЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

### **Направление**

Наука. Физическая культура

### **Название программы**

Декабрьская образовательная программа по физической культуре

### **Автор программы**

Фирсин Сергей Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедры комплексной безопасности и физической культуры АСОУ.

### **Целевая аудитория**

Смена ориентирована на одаренных школьников 9--11х классов  
Московской области по предмету «Физическая культура прошедших  
конкурсный отбор в соответствии с положением о конкурсном отборе.

### **Аннотация к программе**

Образовательная программа ориентирована на развитие теоретических  
и практических способностей учащихся по физической культуре. Программа  
включает следующие части: теоретическая (популярные лекции по теории и  
методики физического воспитания) и практическая (гимнастика, спортивные  
игры, легкая атлетика).

Занятия проводятся с 11 по 17 декабря 2019 года в региональном  
Центре выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и  
молодежи Московской области (в структуре АНОО «Областная гимназия  
им. Е.М. Примакова») на базе АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы.

В рамках основной части программы осуществляется углубленное  
обучение олимпиадной физической культуры учащихся 9-11 классов.  
Программа ориентирована на обучение учащихся различным разделам  
олимпиадной физической культуры с учетом их уровня подготовленности:

- 1) теория и методики физического воспитания;
- 2) практика выполнения физических упражнений, включающее помимо  
базовых видов школьной программы также и вариативную часть.

### **Цель программы**

Цель программы – развитие физкультурных способностей у участников смены, раскрытие творческого потенциала посредством теоретической и практической подготовки в учебно-исследовательской деятельности

Задачи образовательной программы:

- совершенствование у обучающихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности, пропаганды научных знаний в области физического воспитания;
- совершенствование физических возможностей обучающихся, системы физических упражнений и форм занятий физическими упражнениями;
- расширение знаний учащихся в области естественных и гуманитарных наук;
- эстетическое воспитание и развитие творческих способностей участников.

В результате освоения программы планируется, что каждый ее выпускник:

- расширит свои знания в области физической культуры и ее приложений;
- существенно повысит свой уровень готовности к решению задач на олимпиадах регионального и всероссийского уровня;
- приобретет интерес к научно-исследовательской деятельности;
- приобретет первичные навыки популяризации физической культуры и смежных областей знаний.

### **Содержательная характеристика программы**

Входная диагностика (2 часа)

Теория и методика физического воспитания (8 часов)

1. Культурно-исторические основы физической культуры и спорта.

Лекция (4 часа).

2. Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности. Лекция (4 часа).

Практика выполнения физических упражнений (38 часов)

Основы теории и методики гимнастики. Практическое занятие (10 часов)

Основы теории и методики спортивных игр Практическое занятие (30 часов)

Баскетбол. Практическое занятие (8 часов).

Мини-футбол. Практическое занятие (5 часов).

Флорбол. Практическое занятие (5 часов).

Основы обучения в легкой атлетике. Практическое занятие (10 часов)

Итоговая диагностика (2 часа)

**Содержание деятельности и способы организации образовательного процесса**

Физкультурные навыки, приобретаемые при изучении данного курса, имеют прикладной и практический характер и широко используются при изучении физической культуры в школе.

Учащиеся, распределяются по полу (девушки и юноши) на 2 учебные группы. Количество учащихся в группе: 10 человек. Лекционные занятия проводятся одним потоком вместе с двумя группами.

В каждом цикле представлены следующие образовательные формы: изложение теоретического материала, решение практических, олимпиадных и учебно-исследовательских задач, разбор и обсуждение решений. В конце каждого занятия учащимся выдается домашнее задание.

В рамках практических занятий учащимся предлагается реализация на практике сложных элементов физических упражнений в избранном виде спорта на основе различных моделей.

*Трудоемкость образовательной программы – 52 часа для каждой группы.*

### **Образовательные технологии**

В ходе реализации образовательной программы используются следующие образовательные технологии:

- интерактивные лекции – активное взаимодействие (в режиме беседы) всех участников образовательного процесса;
- тренинги по решению олимпиадных заданий – выполнение тренировочных заданий, позволяющее приобрести опыт решения сложных задач;
- круговая тренировка по решению олимпиадных заданий из определенного количества упражнений, которые проходят в несколько этапов или же кругов;
- интегральная подготовка результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки школьников в целостный эффект соревновательной деятельности.

### **Учебно-тематический план интенсивной профильной образовательной программы по физической культуре**

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	ФИО преподавателя	Тема занятия	Кол-во часов	ФИО преподавателя
1.	11.12.19	Входная диагностика				2	Фирсин С.А.
2.	11.12.19	Флорбол «Основы теории и методики по флорболу»	2	Дегтярёв Е.А.	Мини-футбол. «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Фирсин С.А.
3.	11.12.19	Гимнастика «Основы техники гимнастических упражнений»	2	Дегтярёв Е.А.	Гимнастика «Основы техники гимнастических упражнений»	2	Фирсин С.А.
4.	12.12.19	ОФП (легкая атлетика «Основы техники легкоатлетических упражнений»)				2	Фирсин С.А.
5.	12.12.19	Теория и методика ф.в. Культурно-	2	Дегтярёв Е.А.	Теория и методика ф.в. «Характеристика	2	Фирсин С.А.

		исторические основы физической культуры и спорта			общей культуры общества и места в ней физической культуры»		
6.	12.12.19	Мини-футбол «Основы теории и методики по мини-футболу»	2	Дегтярёв Е.А.	Флорбол. «Основы теории и методики по флорболу».	2	Фирсин С.А.
7.	12.12.19	Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Дегтярёв Е.А.	Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Фирсин С.А.
8.	13.12.19	ОФП (легкая атлетика) «Основы обучения специальной выносливости у школьников»				2	Фирсин С.А.
9.	13.12.19	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Дегтярёв Е.А.	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Фирсин С.А.
10.	13.12.19	Мини-футбол, «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Дегтярёв Е.А.	Флорбол «Основы теории и методики по флорболу».	2	Фирсин С.А.
11.	13.12.19	Теория и методика ф.в. Культурно-исторические основы физической культуры и спорта	2	Дегтярёв Е.А.	Теория и методика ф.в. Культурно-исторические основы физической культуры и спорта	2	Фирсин С.А.
12.	14.12.19	ОФП (легкая атлетика) «Основы обучения технике бега на средние дистанции»				2	Фирсин С.А.
13.	14.12.19	Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Дегтярёв Е.А.	Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Фирсин С.А.
14.	14.12.19	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Дегтярёв Е.А.	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Фирсин С.А.
15.	14.12.19	Флорбол «Основы теории и методики по флорболу».	2	Дегтярёв Е.А.	Мини-футбол, «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Фирсин С.А.
16.	15.12.19	ОФП (легкая атлетика) «Основы обучения технике бега на средние дистанции»				2	Фирсин С.А.
17.	15.12.19	Гимнастика «Акробатические упражнения»	2	Дегтярёв Е.А.	Гимнастика «Акробатические упражнения»	2	Фирсин С.А.
18.	15.12.19	Баскетбол «Специальные баскетбольные	2	Дегтярёв Е.А.	Баскетбол «Специальные баскетбольные	2	Фирсин С.А.

		упражнения»			упражнения»		
19.	15.12 .19	Теория и методика ф.в. Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности	2	Дегтярёв Е.А.	Теория и методика ф.в. Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности	2	Фирсин С.А.
20.	16.12 .19	Теория и методика ф.в. Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности	2	Дегтярёв Е.А.	Теория и методика ф.в. Психолого-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности	2	Фирсин С.А.
21.	16.12 .19	ОФП (легкая атлетика «Основы обучения технике бега на средние дистанции»)				2	Фирсин С.А.
22.	16.12 .19	Мини-футбол, «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Дегтярёв Е.А.	Флорбол «Основы теории и методики по флорболу».	2	Фирсин С.А.
23.	16.12 .19	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Дегтярёв Е.А.	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Фирсин С.А.
24.	17.12 .19	Гимнастика Акробатические упражнения»	2	Дегтярёв Е.А.	Гимнастика Акробатические упражнения»	2	Фирсин С.А.
25.	17.12 .19	Гимнастика Акробатические упражнения»	2	Дегтярёв Е.А.	Гимнастика Акробатические упражнения»	2	Фирсин С.А.
26.	17.12 .19	Итоговая диагностика				2	Фирсин С.А.

### **Требования к условиям организации образовательного процесса**

Для реализации программы необходима следующая материально-техническая база и оборудование:

№	Материально-технические средства	Кол-во
1.	Аудитории вместимостью 10-15 человек, оборудованные ТСО	2
2.	Копировально-множительная техника + компьютер с офисным программным обеспечением	1
3.	Спортивный зал. Спортивный стадион.	1

### **Оценка реализации программы и образовательные результаты программы**

В ходе реализации программы используются различные формы мониторинга учебных достижений школьников.

Каждый участник программы получает итоговую оценку по 100 бальной шкале. Оценка формируется как сумма баллов, полученных по итогам работы в течение смены и заключительного зачета, на основе которых формируется рейтинг.

### **Требования к кадровому обеспечению**

К работе в образовательной смене по физической культуре привлекаются опытные педагоги в области олимпиадной физической культуры, имеющие высшее образование или ученую степень, члены жюри регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников, обладающие следующими компетенциями:

- способность решать задачи углубленной физической культуры соответствующей ступени образования, в том числе новые, которые возникают в ходе работы с учениками, задачи олимпиад;
- имеющие представление о широком спектре упражнений в физической культуре и знать доступные учащимся элементы этих физических упражнений.
- использующие информационные источники, периодики, отслеживающие последние открытия в области физической культуры и знакомство с ними учащихся.

В ходе реализации образовательной программы преподаватель:

- содействует подготовке учащихся к участию в олимпиадах по физической культуре, конкурсах.
- распознает и поддерживает высокую мотивацию и развивает способности ученика к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- предоставляет информацию о дополнительном образовании, возможности углубленного изучения физической культуры в других образовательных учреждениях, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

Определяет, на основе анализа учебной деятельности учащегося, оптимальные (в том или ином образовательном контексте) способы его обучения и развития.

Программа реализуется учителями физической культуры Московской области.

### **Дидактические материалы к программе**

Дидактические материалы, задания, презентации, видео-лекции будут размещены на Яндекс диске по ссылке <https://yadi.sk/d/bRcRFJjNnRqP2g>

### **Электронные ресурсы, программы, литература**

1. Подготовка к олимпиаде [Электронный ресурс] // Форум управления

Образования Приуральского района: – [сайт].

[URL:http://forum.priurale.ru/index.php?topic=57.0#top](http://forum.priurale.ru/index.php?topic=57.0#top) (дата обращения 11.07.19)

2. Чесноков Н.Н., Володькин Д.А.«Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура – инновации в физическом воспитании» журнал «Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки» [Электронный ресурс]//CIBERLENINKA [сайт].

[URL:http://cyberleninka.ru/article/n/vserossiyskaya-olimpiada-shkolnikov-popredmetu-fizicheskaya-kultura-innovatsii-v-fizicheskom-vospitanii](http://cyberleninka.ru/article/n/vserossiyskaya-olimpiada-shkolnikov-popredmetu-fizicheskaya-kultura-innovatsii-v-fizicheskom-vospitanii)

(дата обращения 13.08.19)

3. Методический сайт всероссийской олимпиады школьников по физической культуре [Электронный ресурс] – [сайт]. <http://olymp.apkpro.ru/mm/mpp/fk.php> (дата обращения 21.07.19)

4. Как подготовить учащихся к участию в олимпиадах [Электронный ресурс] – [сайт]. – <https://doc4web.ru/pedagogika/kak-podgotovit-uchaschihsya-k-uchastiyu-v-olimpiadah.html>

5. Голобородько А. А. Методические рекомендации «Как подготовить детей к олимпиаде?» [Электронный ресурс] // Контент-платформа Pandia.ru – [сайт]. – URL: <http://pandia.ru/text/78/289/4320.php> (дата обращения 05.08.2019).

6. Информационный портал Всероссийской олимпиады школьников <http://www.rosolymp.ru/>

7. Всероссийская олимпиада школьников в г. Москва <http://vos.olimpiada.ru/>

8. Олимп МГОУ (Московская область) <http://olimp.mgou.ru/>

9. Архив заданий; <http://pedsovet.org/publikatsii/fizicheskaya-kultura/material-dlya-podgotovki-k-olimpiade-po-fizicheskoy-kulture/>

10. Рекомендации по подготовке к Олимпиаде. <http://pandia.ru/text/78/289/4320.php/>

### **Основная литература.**

1. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.

2. Захарова Л.В. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 424 с.

4. Синявский, Н.И. Анализ результатов теоретико-методических олимпиадных заданий регионального этапа всероссийской олимпиады

школьников по предмету «Физическая культура» в ХМАО-Югра / Н.И. Синявский, В.В. Власов, Л.Г. Пащенко, А.В. Младенцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 242-246.

5. Чесноков Н.Н. Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» – инновации в физическом воспитании / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2014. – № 4-2. – С. 238-244.

6. Чесноков, Н.Н. Исследование качества теоретико-методических заданий олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, А.И. Замогильнов, Д.А. Володькин // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 101-110.

7. Фирсин С.А. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие /С.А. Фирсин, Е.В. Липский. – Саратов: ООО Издательский Центр «Наука», 2018. – 208 с.