

**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») от « 14 » декабря 2020 г.

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



М.О. Майсурадзе

2020 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 Академии социального управления, председатель ассоциации учителей физической культуры «ЛИДЕР» Московской области.

### **Целевая аудитория**

Программа ориентирована на одаренных школьников 9-11 классов Московской области по предмету «Физическая культура прошедших конкурсный отбор в соответствии с Положением.

### **Аннотация к программе**

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

Занятия проводятся с 26 декабря по 30 декабря 2020 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 обучающихся 9-11 классов. Программа ориентирована на обучение участников программы различным разделам олимпиадной физической культуры с учетом их уровня подготовленности:

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

## **Цель и задачи программы**

Цель программы – развитие физкультурных способностей у участников программы, подготовка к региональному и заключительному этапам Всероссийской олимпиады школьников.

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 обучающихся 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):

«Культурно-исторические основы физической культуры и спорта».

Лекция (2 часа).

«Основные понятия физической культуры и спорта». Лекция (2 часа).

«Основы теории и методики воспитания физических качеств».

Лекция (2 часа).

«Правила соревнований по видам спорта». Лекция (2 часа).

Практика выполнения физических упражнений 24 часа:

Основы теории и методики гимнастики. Практическое занятие (8 часов).

Основы теории и методики спортивных игр. Практическое занятие (16 часов).

Баскетбол. Практическое занятие (4 часа).

Мини-футбол. Практическое занятие (4 часа).

Флорбол. Практическое занятие (4 часа).

Основы обучения в легкой атлетике. Практическое занятие (4 часа)

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.

Обучающиеся, распределяются на две учебные группы: девушки и юноши. Количество обучающихся в группе: 10 человек. Лекционные занятия проводятся для двух групп одновременно.

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 обучающимся выдается домашнее задание.

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

Трудоемкость образовательной программы – 36 учебных 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.	26.12	Входная диагностика				2	Фирсин С.А.
2.	26.12	Флорбол «Основы теории и методики по флорболу»	2	Дегтярёв Е.А.	Мини-футбол. «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Андрейченко С.М.
3.	26.12	Гимнастика «Основы техники	2	Мартьянов В.В.	Гимнастика «Основы техники	2	Заворина Т.А.

		гимнастических упражнений»			гимнастических упражнений»		
4.	27.12	ОФП (легкая атлетика «Основы техники легкоатлетических упражнений»)				2	Фирсин С.А.
5.	27.12	Теория и методика ф.в. «Культурно-исторические основы физической культуры и спорта»				2	Аристова Н.Ю.
6.	27.12	Мини-футбол «Основы теории и методики по мини-футболу»	2	Дегтярёв Е.А.	Флорбол. «Основы теории и методики по флорболу».	2	Андрейченко С.М.
7.	27.12	Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Мартынов В.В.	Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Заворина Т.А.
8.	28.12	ОФП (легкая атлетика) «Основы обучения специальной выносливости у школьников»				2	Фирсин С.А.
9.	28.12	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Дегтярёв Е.А.	Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Андрейченко С.М.
10.	28.12	Мини-футбол, «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Дегтярёв Е.А.	Флорбол «Основы теории и методики по флорболу».	2	Андрейченко С.М.
11.	28.12	Теория и методика ф.в. «Основные понятия физической культуры и спорта»				2	Аристова Н.Ю.
12.	29.12	Флорбол «Основы теории и методики по флорболу».	2	Дегтярёв Е.А.	Мини-футбол. «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Андрейченко С.М.
13.	29.12	Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Мартынов В.В.	Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Заворина Т.А.
14.	29.12	Баскетбол «Специальн	2	Дегтярёв Е.А.	Баскетбол «Специальны	2	Андрейченко С.М.

		ые баскетболны ые упражнения »			е баскетболны е упражнения»		
15.	29.12	Теория и методика ф.в. «Основы теории и методики воспитания физических качеств»			2	Аристова Н.Ю.	
16.	30.12	Итоговая диагностика			2	Фирсин С.А.	
17.	30.12	Гимнастика акробатичес кие упражнения »	2	Мартынов В.В.	Гимнастика «Акробатичес кие упражнения»	2	Заворина Т.А.
18.	30.12	Теория и методика ф.в. «Правила соревнований по видам спорта».			2	Аристова Н.Ю.	

### **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 программы и заключительного зачета, на основе которых формируется рейтинг.

### **Требования к кадровому обеспечению**

К работе в образовательной программе по физической культуре привлекаются опытные педагоги в области олимпиадной физической культуры, имеющие высшее образование или ученую степень, члены жюри регионального этапов 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 обучающимся элементы этих физических упражнений;

– использующие информационные источники, периодики, отслеживающие последние открытия в области физической культуры и знакомство с ними обучающихся.

В ходе реализации образовательной программы преподаватель:

– содействует подготовке обучающихся 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 обучающегося, 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**

##### **Интернет-ресурсы.**

1. Подготовка к олимпиаде [Электронный ресурс] // Форум управления Образования Приуральского района: – [сайт]. URL:<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> (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. Пашенко, 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.