



ПРОЕКТ

**ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ КРУЖКА «ОЛИМПИОНИК»
ПО ПОДГОТОВКЕ К ОЛИМПИАДАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ОДАРЕННЫЕ
ДЕТИ» ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНО
РАЗРАБОТАННОЙ ПРОГРАММЕ**

Результаты олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», увеличение ее массовости и популярности свидетельствуют о том, что она способна быть мощным стимулирующим фактором вовлечения школьников в регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями, эффективно формировать у них стремление к здоровому образу жизни, значительно повысить качество преподавания предмета «Физическая культура» в школе.



Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» как фактор повышения качества физкультурного образования

Актуальность темы. 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 республике 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 теоретико – 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 «ГОТОВИМСЯ К ОЛИМПИАДАМ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа состоит из практического и теоретико-методического заданий.

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

Теоретико – методические задание состоит 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 90°.

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 270° 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 вися 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 полки с правой ноги, шаг полки 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 180° 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.

Юноши. Гимнастический конь в длину, высотой 125 см. Прыжок ноги врозь.

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 обегаля 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 X 60м для бегуна на 100м.

Повторный бег с переменной, невысокой, интенсивностью:

6 – 8 X 250м для бегуна на 500м,

4 – 6 X 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;
- разнообразии форм занятий;
- характерные черты урочных форм занятий;
- особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, 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

Министерство образования и науки неоднократно приглашал меня на тренировочные сборы для подготовки победителей регионального тура на заключительный этап Всероссийской олимпиады. На сборах готовили участников по самостоятельно разработанной программе *«Готовимся к олимпиадам по предмету физическая культура»*

Работая по этой программе, достигли следующих результатов.

Начиная с 2003 года, учащиеся нашей школы становятся победителями **городской Олимпиады** по физической культуре в личном и командном зачете.

На Республиканской Олимпиаде:

2003 год – Филиппова Ангелина заняла – III место и Мисолин Дмитрий занял – III место и III место в командном зачете;

2004 год – Гуляков Андрей занял – II место, Гараева Лиана – IV место и IV место в командном зачете;

2005 год – Гуляков Андрей занял – I место, Логунова Екатерина – V место и I место в командном зачете;

2006 год – Гуляков Андрей занял – I место, Логунова Екатерина – V место и III место в командном зачете;

2007 год – Гулякова Татьяна заняла – III место, Вавилов Павел – VI место;

2008 год – Кузьмина Наталья заняла – I место, Рахматуллин Алик занял – V место;

2009 год – Кузьмина Наталья – призёр, Шарафутдинова Нурсина – призёр.

На V Всероссийской Олимпиаде:

В 2004 году – в городе Великие Луки Гуляков Андрей показал 15 место

На VI Всероссийской Олимпиаде:

В 2005 году в городе Кисловодске, где я был руководителем олимпийской сборной команды Республики Татарстан, мой ученик Гуляков Андрей занял II место, Орлов Алексей из города Нижнекамска занял II место, Ульданова Алсу из города Набережные Челны заняла III место.

На VII Всероссийской Олимпиаде:

В 2006 году я был приглашен в город Зеленодольск для подготовки олимпийской сборной команды Республики Татарстан. В городе Кисловодске, на очередной Олимпиаде, Гуляков Андрей повторил свой прошлогодний результат, заняв II место. Ульданова Алсу из города Набережные Челны заняла I место, а Овчинникова Альбина из города Казани заняла II место.

Мой воспитанник Гуляков Андрей Министерством образования и науки Российской Федерации в рамках приоритетного национального проекта «Образование» награжден Дипломом о присуждении премии для поддержки талантливой молодежи, учрежденной Указом Президента Российской Федерации «О мерах государственной поддержки талантливой молодежи» от 6 апреля 2006 г. № 325, город Москва.