

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»

М.О. Майсурадзе

от « 18 » марта 2021 г.



ПРОФИЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Направление

Наука. Физическая культура.

Название программы

Апрельская 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 обучающихся 9-11 классов Московской области, проявивших интерес и продемонстрировавших высокую результативность на региональном этапе Всероссийской олимпиады школьников (ВсОШ) по предмету «Физическая культура» и прошедших конкурсный отбор в соответствии с Положением.

Аннотация к программе

Образовательная программа направлена на всестороннюю подготовку обучающихся к участию во ВсОШ. Программа включает следующие части: теоретическая (лекции по теории и методике физического воспитания) и практическая (гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика).

Занятия проводятся с 08 апреля по 17 апреля 2021 года в региональном Центре выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Московской области (в структуре АНОО «Областная гимназия им. Е.М. Примакова») на базе АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы.

Цель и задачи программы

Цель программы – подготовка участников программы к успешному выступлению на заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников.

Задачи образовательной программы:

- совершенствование физических возможностей обучающихся, системы физических упражнений и форм занятий физическими упражнениями;
- углубление теоретических знаний обучающихся в области физического воспитания;

– расширение знаний обучающихся в области естественных и гуманитарных наук.

В результате освоения программы планируется, что каждый ее выпускник:

– существенно повысит свой уровень готовности к выступлению на олимпиадах регионального и всероссийского уровня;

– приобретет первичные навыки популяризации физической культуры и смежных областей знаний.

Содержательная характеристика программы

Входная диагностика.

Теория и методика физического воспитания:

- «Культурно-исторические основы физической культуры и спорта» лекция.
- «Основные понятия физической культуры и спорта» лекция.
- «Основы теории и методики воспитания физических качеств» лекция.
- «Правила соревнований по видам спорта» лекция.
- «Методика решения частных задач физического воспитания» лекция.

Практика выполнения физических упражнений:

- Основы теории и методики гимнастики. Практическое занятие;
- Основы теории и методики спортивных игр. Практическое занятие;
- Баскетбол. Практическое занятие;
- Мини-футбол. Практическое занятие;
- Флорбол. Практическое занятие (6 часов);
- Основы обучения в легкой атлетике. Практическое занятие.

Итоговая диагностика (2 часа).

Содержание деятельности и способы организации образовательного процесса

Физкультурные навыки, приобретаемые при изучении данного курса, имеют прикладной и практический характер. Учащиеся, распределяются по полу (девушки и юноши) на 2 учебные группы. Количество учащихся в группе: не более 10 человек.

В каждом цикле представлены следующие образовательные формы: изложение теоретического материала, решение практических, олимпиадных 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.

Трудоемкость образовательной программы – 76 часов 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 Группа 1 (юноши)

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	ФИО преподавателя
1.	08.04	Входная диагностика	2	Фирсин С.А.
2.		Теория и методика ф.в. «Культурно-исторические основы физической культуры и спорта»	2	Дегтярёв Е.А.
3.		Гимнастика «Основы техники гимнастических упражнений»	2	Маркова М.В.
4.	09.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы техники легкоатлетических упражнений»	2	Фирсин С.А.
5.		Теория и методика ф.в. «Основные понятия физической культуры и спорта»	2	Дегтярёв Е. А.
6.		Мини-футбол «Основы теории и методики по мини-футболу»	2	Дегтярёв Е.А.
7.		Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Мартынов В.В.
8.	10.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы обучения специальной выносливости у школьников»	2	Фирсин С.А.
9.		Теория и методика ф.в. «Основные понятия физической культуры и спорта»	2	Дегтярёв Е.А..
10.		Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Кораблин С.А.
11.		Мини-футбол, «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Кораблин С.А.

12.	11.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы техники легкоатлетических упражнений»	2	Фирсин С.А.
13.		Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Кораблин С.А.
14.		Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Маркова М.В.
15.		Флорбол «Основы теории и методики флорбола»	2	Кораблин С.А.
16.	12.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы техники легкоатлетических упражнений»	2	Фирсин С.А.
17.		Теория и методика ф.в. «Основы теории и методики воспитания физических качеств»	2	Аристова Н.Ю.
18.		Мини-футбол «Основы теории и методики по мини-футболу»	2	Дегтярёв Е.А..
19.		Флорбол «Основы теории и методики флорбола»	2	Кораблин С.А.
20.	13.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы техники легкоатлетических упражнений»	2	Фирсин С.А.
21.		Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Мартынов В.В.
22.		Теория и методика ф.в. «Основы теории и методики воспитания физических качеств»	2	Аристова Н.Ю.
23.		Мини-футбол «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Кораблин С.А.
24.	14.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы техники легкоатлетических упражнений»	2	Фирсин С.А.
25.		Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Мартынов В.В.
26.		Теория и методика ф.в. «Правила соревнований по видам спорта»	2	Аристова Н.Ю.
27.		Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Кораблин С.А.
28.	15.04	Теория и методика ф.в. «Правила соревнований по видам спорта»	2	Аристова Н.Ю.
29.		Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Мартынов В.В.
30.		Флорбол «Основы теории и методики по флорболу»	2	Кораблин С.А.
31.		Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Кораблин С.А.
32.	16.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы техники легкоатлетических упражнений»	2	Фирсин С.А.
33.		Теория и методика ф.в. «Методика решения частных задач физического воспитания»	2	Аристова Н.Ю.
34.		Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Мартынов В.В.
35.		Флорбол «Основы теории и методики по флорболу»	2	Кораблин С.А.
36.	17.04	Теория и методика ф.в. «Методика решения	2	Аристова Н.Ю.

		частных задач физического воспитания»		
37.		Гимнастика «Акробатические упражнения»	2	Мартынов В.В.
38.		Итоговая диагностика	2	Фирсин С.А.

Группа 2 (девушки)

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	ФИО преподавателя
1.	08.04	Входная диагностика	2	Ромаданова Т.В.
2.		Теория и методика ф.в. «Культурно-исторические основы физической культуры и спорта»	2	Аристова Н.Ю.
3.		Гимнастика «Основы техники гимнастических упражнений»	2	Заворина Т.А.
4.	09.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы техники легкоатлетических упражнений»	2	Ромаданова Т.В.
5.		Теория и методика ф.в. «Основные понятия физической культуры и спорта»	2	Аристова Н.Ю.
6.		Мини-футбол «Основы теории и методики по мини-футболу»	2	Андрейченко С.М.
7.		Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Маркова М.В.
8.	10.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы обучения специальной выносливости у школьников»	2	Ромаданова Т.В.
9.		Теория и методика ф.в. «Основные понятия физической культуры и спорта»	2	Андрейченко С.М.
10.		Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Андрейченко С.М.
11.		Мини-футбол «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Дегтярёв Е.А.
12.	11.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы техники легкоатлетических упражнений»	2	Ромаданова Т.В.
13.		Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Андрейченко С. М.
14.		Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Заворина Т.А.
15.		Флорбол «Основы теории и методики по флорболу».	2	Андрейченко С.М.
16.	12.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы техники легкоатлетических упражнений»	2	Ромаданова Т.В.
17.		Теория и методика ф.в. «Основы теории и методики воспитания физических качеств»	2	Фирсин С.А.
18.		Флорбол «Основы теории и методики по флорболу»	2	Кораблин С.А.
19.		Флорбол «Основы теории и методики по флорболу»	2	Андрейченко С.М.
20.	13.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы техники легкоатлетических упражнений»	2	Ромаданова Т.В.
21.		Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Маркова М.В.

		гимнастическим упражнениям»		
22.		Теория и методика ф.в. «Основы теории и методики воспитания физических качеств»	2	Андрейченко С.М.
23.		Мини-футбол «Основы теории и методики по мини-футболу».	2	Андрейченко С.М.
24.	14.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы техники легкоатлетических упражнений»	2	Ромаданова Т.В.
25.		Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Маркова М.В.
26.		Теория и методика ф.в. «Правила соревнований по видам спорта»	2	Андрейченко С.М.
27.		Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Андрейченко С.М.
28.	15.04	Теория и методика ф.в. «Правила соревнований по видам спорта»	2	Андрейченко С.М.
29.		Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Маркова М.В.
30.		Флорбол «Основы теории и методики по флорболу».	2	Андрейченко С.М.
31.		Баскетбол «Специальные баскетбольные упражнения»	2	Андрейченко С.М.
32.	16.04	ОФП (легкая атлетика) «Основы техники легкоатлетических упражнений»	2	Ромаданова Т.В.
33.		Теория и методика ф.в. «Методика решения частных задач физического воспитания»	2	Фирсин С.А.
34.		Гимнастика «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	2	Маркова М.В.
35.		Флорбол «Основы теории и методики по флорболу»	2	Андрейченко С.М.
36.	17.04	Теория и методика ф.в. «Методика решения частных задач физического воспитания»	2	Фирсин С.А.
37.		Гимнастика «Акробатические упражнения»	2	Маркова М.В.
38.		Итоговая диагностика	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 смены 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 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.

- 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

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].

3. URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/vserossiyskaya-olimpiada-shkolnikov-popredmetu-fizicheskaya-kultura-innovatsii-v-fizicheskom-vospitanii>
4. (дата обращения 13.08.19)
5. Методический сайт всероссийской олимпиады школьников по физической культуре [Электронный ресурс] – [сайт]. <http://olymp.apkpro.ru/mm/mpp/fk.php> (дата обращения 21.07.19)
6. Как подготовить учащихся к участию в олимпиадах [Электронный ресурс] – [сайт]. – <https://doc4web.ru/pedagogika/kak-podgotovit-uchaschihsya-k-uchastiyu-v-olimpiadah.html>
7. 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).
8. Информационный портал Всероссийской олимпиады школьников <http://www.rosolymp.ru/>
9. Всероссийская олимпиада школьников в г. Москва <http://vos.olimpiada.ru/>
10. Олимп МГОУ (Московская область) <http://olimp.mgou.ru/>
11. Архив заданий; <http://pedsovet.org/publikatsii/fizicheskaya-kultura/material-dlya-podgotovki-k-olimpiade-po-fizicheskoy-kulture/>
12. 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.