

УТВЕРЖДЕНО

решением Методического 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 « 02 » ноября 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

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



М.О. Майсурадзе

ноября 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Направление

Наука. Физическая культура.

Название программы

Октябрьская образовательная программа по физической культуре.

Автор программы

Коржукова Татьяна Юрьевна – старший преподаватель кафедры теоретического обеспечения физической культуры и спорта ГОУ ВО МО Московского государственного областного университета (МГОУ), председатель региональной предметно-методической комиссии по физической культуре.

Целевая аудитория

Программа ориентирована на обучающихся 9 -11-х классов – школьников, проявивших интерес к физической культуре и спорту и продемонстрировавших высокие результаты на олимпиадах по предмету «Физическая культура».

Аннотация к программе

Образовательная программа ориентирована на развитие физических данных и навыков, технической подготовленности, интеллектуальных способностей, повышение общекультурного и образовательного уровней участников. Программа включает две части.

Первая часть предполагает: интенсивное формирование у школьников предметных знаний и умений, необходимых для успешного выступления на олимпиаде. Содержание занятий включает наиболее трудные темы, отобранные на основе анализа выступления школьников на региональном и заключительном этапах Всероссийской олимпиады школьников.

Вторая часть программы предполагает: организацию работы со школьниками, направленной на повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия проводятся с 22 ноября по 29 ноября 2021 года по адресу: Московская область, Раменский район, дачный поселок Кратово, ул. Баумана, д. 10.

Цели и задачи программы

Цель программы – повышение качества выступления школьников Московской области в физкультурно-спортивных состязаниях, прежде всего, во Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура».

Задачи образовательной программы:

- развитие общеинтеллектуальных и предметных способностей;
- подготовка к участию в олимпиадах по предмету «Физическая культура», включая совершенствование их физических кондиций и теоретической подготовки, а также развитие и отработку необходимых практических умений и навыков;
- популяризация физической культуры как компонента здорового образа и стиля жизни;
- расширение и углубление предметных знаний учащихся в области естественных наук;
- эстетическое воспитание и развитие творческих способностей участников.

В результате освоения программы каждый выпускник:

- расширит свои знания в области физической культуры и спорта;
- повысит свой уровень физической подготовки и теоретических знаний по предмету;
- овладеет средствами методами формирования здорового стиля жизни.

На основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования развитие интереса к научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта.

Содержательная характеристика программы

1. Вводная часть

Обзор программы краткосрочных курсов. Режим занятий, требования к обучающимся, мотивация и целевые установки. Профориентационная работа.

2. Предметное содержание

Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры и культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека. Появление систем физического воспитания. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта. Основы олимпийских знаний. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума. Физические упражнения, двигательные действия, движения, методические знания и умения как главные компоненты физической активности. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Акробатические элементы и их сочетания. Основы обучения элементам баскетбола, мини-футбола, флорбола. Задачи, средства и методические рекомендации по обучению технике бега на средние дистанции. Средства и методы развития специальной выносливости у школьников. Развитие скоростной, дистанционной, скоростно-силовой, прыжковой выносливости средствами легкой атлетики и развитие скоростной, скоростно-силовой, координационной выносливости, выносливости к выполнению приёмов игры в заданном темпе

средствами спортивных игр. Стрельба из электронного оружия в положении стоя, сидя.

Реабилитационно-восстановительные мероприятия Оздоровительное плавание. Подведение итогов изучения курса, обсуждение индивидуального спортивно-образовательного маршрута.

Содержание деятельности и способы организации образовательного процесса. Специальные физкультурно-спортивные знания, умения и навыки, а также естественнонаучные знания и умения, приобретаемые в процессе освоения учебного содержания настоящей программы, имеют прикладной и практический характер, могут существенно дополнить результаты изучения базовых курсов школьной программы.

В каждом цикле представлены следующие образовательные формы: изложение теоретического материала, решение практических, олимпиадных и задач, учебно-тренировочные занятия по видам спорта, разбор и обсуждение решений. В конце каждого занятия учащимся выдается задание для самостоятельной работы и рекомендованная литература для дальнейшей самоподготовки.

Образовательные технологии

В ходе реализации образовательной программы используются следующие образовательные технологии:

- лекции;
- активное взаимодействие (в режиме беседы) всех участников профильной программы;
- практические занятия (по гендерным группам);
- тренинги по решению олимпиадных заданий, включая выполнение участниками смены тренировочных заданий, позволяющее приобрести опыт решения олимпиадных заданий;
- самостоятельная работа школьников;
- индивидуальные собеседования.

Учебно-тематический план интенсивной профильной образовательной программы по физической культуре

1 группа юноши

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	ФИО преподавателя
1	22.11	теоретические занятия	2	Коржукова Т.Ю.
2		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
3		основы спортивных игр	2	Андрейченко С.М.
4		плавание	2	Богомякова Н.И.
5	23.11	теоретические занятия	2	Андрейченко С.М.
6		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
7		основы спортивных игр	2	Богомякова Н.И.

8		легкая атлетика	2	Коржукова Т.Ю.
9	24.11	теоретические занятия	2	Андрейченко С.М.
10		прикладная полоса препятствий	2	Рогожин И.В..
11		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
12		плавание	2	Коржукова Т.Ю.
13	25.11	теория	2	Богомякова Н.И.
14		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
15		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
16		прикладная полоса препятствий	2	Коржукова Т.Ю.
17	26.11	теория	2	Андрейченко С.М.
18		основы спортивных игр	2	Ромаданова Т.В.
19		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
20		плавание	2	Богомякова Н.И.
21	27.11	теория	2	Коржукова Т.Ю.
22		основы спортивных игр	2	Андрейченко С.М.
23		прикладная полоса препятствий	2	Рогожин И.В..
24		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
25	28.11	Теория	2	Богомякова Н.И.
27		прикладная полоса препятствий	2	Рогожин И.В..
28		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
29		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
30	29.11	теоретические занятия	2	Андрейченко С.М.
31		прикладная полоса препятствий	2	Коржукова Т.Ю.
32		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
33		основы спортивных игр	2	Богомякова Н.И.

2 группа юноши

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	ФИО преподавателя
1	22.11	теория	2	Андрейченко С.М.
2		основы плавания	2	Богомякова Н.И.
3		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.

4		основы спортивных игр	2	Коржукова Т.Ю.
5	23.11	теория	2	Коржукова Т.Ю.
6		основы спортивных игр	2	Андрейченко С.М.
7		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
8		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
9	24.11	основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
10		теория	2	Богомякова Н.И.
11		прикладная полоса препятствий	2	Рогожин И.В.
12		плавание	2	Коржукова Т.Ю.
13	25.11	теория	2	Андрейченко С.М.
14		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
15		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
16		прикладная полоса препятствий	2	Богомякова Н.И.
17	26.11	теория	2	Коржукова Т.Ю.
18		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
19		основы спортивных игр	2	Андрейченко С.М.
20		плавание	2	Богомякова Н.И.
21	27.11	теория	2	Андрейченко С.М.
22		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
23		прикладная полоса препятствий	2	Рогожин И.В.
24		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
25	28.11	теория	2	Коржукова Т.Ю.
27		основы спортивных игр	2	Андрейченко С.М.
28		прикладная полоса препятствий	2	Рогожин И.В.
29		основы гимнастических упражнений	2	Тихонов Р.В.
30	29.11	теория	2	Коржукова Т.Ю.
31		основы спортивных игр	2	Андрейченко С.М.
32		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
33		прикладная полоса препятствий	2	Богомякова Н.И.

1 группа девушки

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	ФИО преподавателя
1	22.11	теория	2	Заворина Т.А.
2		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
3		основы спортивных игр	2	Коржукова Т.Ю.
4		легкая атлетика		Ромаданова Т.В.
5	23.11	теория	2	Заворина Т.А.
6		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
7		основы спортивных игр	2	Андрейченко С.М.
8		плавание	2	Богомякова Н.И.
9	24.11	прикладная полоса препятствий	2	Рогожин И.В.
10		теория		Заворина Т.А.
11		основы спортивных игр	2	Ромаданова Т.В.
12		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
13	25.11	основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
14		теория	2	Ромаданова Т.В.
15		прикладная полоса препятствий	2	Богомякова Н.И.
16		плавание	2	Коржукова Т.Ю.
17	26.11	теория	2	Ромаданова Т.В.
18		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
19		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
20		основы спортивных игр	2	Андрейченко С.М.
21	27.11	основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
22		прикладная полоса препятствий	2	Рогожин И.В.
23		теория	2	Коржукова Т.Ю.
24		основы спортивных игр	2	Богомякова Н.И.
25	28.11	теория	2	Заворина Т.А.
27		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
28		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
29		прикладная полоса препятствий	2	Рогожин И.В.
30	29.11	теория	2	Андрейченко С.М.

31		основы спортивных игр	2	Коржукова Т.Ю.
32		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
33		прикладная полоса препятствий	2	Богомякова Н.И.

2 группа девушки

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	ФИО преподавателя
1	22.11	теория	2	Богомякова
2		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
3		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
4		основы спортивных игр	2	Андрейченко С.М.
5	23.11	основы спортивных игр	2	Ромаданова Т.В.
6		теория	2	Коржукова Т.Ю.
7		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
8		плавание	2	Богомякова Н.И.
9	24.11	основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
10		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
11		основы спортивных игр	2	Богомякова Н.И.
12		прикладная полоса препятствий	2	Рогожин И.В.
13	25.11	теория	2	Коржукова Т.Ю.
14		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
15		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
16		основы спортивных игр	2	Андрейченко С.М.
17	26.11	теория		Богомякова Н.И.
18		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
19		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
20		основы спортивных игр	2	Андрейченко С.М.
21	27.11	теория	2	Богомякова Н.И.
22		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
23		прикладная полоса препятствий	2	Рогожин И.В.
24		плавание	2	Коржукова Т.Ю.
25	28.11	теория	2	Коржукова Т.Ю.
27		основы спортивных игр	2	Андрейченко С.М.

28		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.
29		прикладная полоса препятствий	2	Рогожин И.В.
30		теория	2	Андрейченко С.М.
31	29.11	основы спортивных игр	2	Коржукова Т.Ю.
32		легкая атлетика	2	Ромаданова Т.В.
33		основы гимнастических упражнений	2	Заворина Т.А.

Требования к условиям организации образовательного процесса

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

№	Материально-технические средства	Кол-во
1.	Маты гимнастические	12 шт
2.	Рол маты	2 шт.
3.	Мячи для мини-футбола	10 шт
4.	Мячи для баскетбола	10 шт
5.	Мячи для флорбола	10 шт
6.	Клюшки для флорбола	10 шт
7.	Ворота	2 шт
8.	конусы	20 шт
9.	Мячи для большого тенниса	10 шт
10.	Ракетки для бадминтона	6 шт
11.	Воланчики	6 шт
12.	Скакалки	15 шт.
13.	Электронный тир для сдачи норм ГТО	2 компл.
14.	Бассейн	1
15.	Спортивные залы	1
16.	Футбольные поля	2
17.	Аудитория для теоретических занятий	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 системе. Оценка формируется как сумма баллов, полученных по итогам реализации образовательной программы и заключительного зачета, на основе которых формируется рейтинг.

В результате освоения программы, обучающиеся должны овладеть знаниями и умениями в области физической культуры, которые будут полезны им не только с позиций интеллектуального развития, а также с позиций профориентации, а именно:

- знание основных терминов физической культуры и спорта, исторических аспектов, понятий, законов, теорий;
- умения применять знания и навыки, используя алгоритмы;
- умение устанавливать межпредметные связи, умение выделять общее и главное, подходить к выполнению задач логически и творчески;

– демонстрировать хорошую физическую подготовленность.

Каждый учащийся получает итоговую оценку по 100-балльной шкале. На основании данной оценки формируется рейтинг.

Критерии оценивания	Максимальная оценка в баллах	Кто оценивает
Теоретическая подготовка	0-20	Методист-куратор предмета
Гимнастика	0-20	Преподаватели профильной смены
Спортивные игры	0-20	Преподаватели профильной смены
Прикладная полоса препятствий	0-20	Преподаватели профильной смены
Легкая атлетика	0-20	Преподаватели профильной смены
Итого:	0 - 100	

Требования к кадровому обеспечению

К работе в профильной программе привлекаются опытные педагоги в области физической культуры и спорта, имеющие высшее образование, члены жюри регионального или заключительного этапов всероссийской олимпиады школьников, обладающие следующими компетенциями:

- способность составлять и решать олимпиадные задания;
- способность применять открытые информационные источники, включающие сведения о современных открытиях в области физической культуры и спорта;
- владеющие знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

В качестве ассистентов в профильной программе принимают участие педагоги или волонтеры, имеющие опыт участия в организации и проведения олимпиад по физической культуре, или опыт личного участия в них), студенты, магистранты или аспиранты вузов, педагоги школ или центров дополнительного образования.

В ходе реализации образовательной программы преподаватель:

- организует профориентационную составляющую учебного процесса;
- содействует подготовке учащихся к участию в олимпиадах, конкурсах, состязаниях различного уровня;
- распознает и развивает способности ученика к занятиям спортом, поддерживает их высокую мотивацию;
- рекомендует, на основе анализа учебной деятельности учащегося, оптимальные (в том или ином образовательном контексте) способы его дальнейшего самообразования и развития.

Литература и электронные ресурсы программы

1. Афонькин С.Ю. Анатомия человека: школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин. — СПб.: БКК, 2012. — 96 с.
2. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие. – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.

3. Большая олимпийская энциклопедия / [Д.С. Бакал и др.]. – М.: Эксмо, 2008.
4. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году/ под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006.
5. Гимнастика, учебник для институтов физической культуры, - под ред. А.М. Шлемина, А.Т. Брыкина. – М.: ФиС, 1979.
6. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Гурьев С. В. Физическая культура. 8—9 классы: учебник / С.В. Гурьев, М.Я. Виленский. – М.: Русское слово, 2012. 35
8. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
9. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. — 128 с.: ил.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
11. Лях В.И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2020.
12. Лях В.И. Физическая культура. 8—9 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций / В.И. Лях — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2016.
13. Матвеев А.П. Физическая культура. 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.: ил.
14. Матвеев А.П. Физическая культура. 8—9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.
15. Матвеев А.П. Физическая культура: 10—11 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 2-е изд., стереотип. — М.: Вентана-Граф, 2019. – 160 с.
16. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 152 с.: ил.
17. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.
18. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно – методическое пособие / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. 3-е изд., стереотип., - М.: Планета, 2016.
19. Физическое воспитание в школе: лёгкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014
20. Физическая культура: учеб. для учащихся 10 классов образовательных учреждений с углублённым изучением предмета «Физическая культура»/ под

общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

21. Физическая культура: учеб. для учащихся 11 классов образовательных учреждений с углублённым изучением предмета «Физическая культура»/ под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

22. Чесноков Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

23. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. 25. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.

24. Чесноков Н.Н. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: метод. пособие / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2016.

25. Чесноков Н.Н. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.

26. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.

Электронные ресурсы программы:

1. <https://olympic.ru/> сайт Олимпийского комитета России.
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp/> научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
4. http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-doping_athletes_guide.pdf Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь 2013.
5. <http://vserosolymp.rudn.ru/> Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам
6. <http://www.fismag.ru/> Физкультура и спорт
7. <http://www.rsl.ru/> Российская государственная библиотека
8. www.schoolpress.ru/ журнал «Физическая культура в школе»
9. <http://www.volley.ru/pages/466/>
10. <https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/>
11. https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf
12. <https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/>