Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное
нетиповое образовательное учреждение
«Краевой центр образования»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель направления «НАУКА»
Регионального центра выявления,
поддержки и развития способностей и
талантов у детей и молодежи
_____ / Г.Н. Коцубинская
«20» октября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГАНОУ КЦО
_____/П.С. Черёмухин
«20» октября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по направлению «Физическая культура»

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Уровень обучения: 7-11 класс
Объем реализации: 132 часа

Составитель программы:
Ветошкина Елена Александровна,
к.п.н., доцент

Место реализации:
КГБОУ КЦД Созвездие
Хабаровский край, р-он им. Лазо,
р.п. Переяславка, ул. Клубная, 74

Хабаровск, 2026

Комплекс основных характеристик ДООП

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.)
- Положение о Региональном центре выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи
- Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае»
- Устав КГАНОУ «Краевой центр образования».

1. Основное содержание

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по направлению «Физическая культура» разработана с учетом программного содержания регионального и заключительного этапов всероссийской олимпиады школьников по физической культуры.

Программа направлена на подготовку одаренных и высокомотивированных обучающихся 6-11 классов к муниципальному, региональному и заключительному этапам Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Содержание программы ориентировано на последовательное повышение уровня интеллектуальной и физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями конкурсных испытаний Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Актуальность. Предметная олимпиада по физической культуре представляет собой комплексное испытание и состоит из двух видов заданий – теоретических и практических.

Проверка теоретической подготовленности участников олимпиады

осуществляется в форме тестирования, причем сложность заданий от этапа к этапу повышается.

Задания практических испытаний состоят из набора технических приемов, характерных для вида спорта, по которому проводится испытание. В программу практических заданий в разные годы были включены упражнения по разделам школьной программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» (баскетбол, футбол, флорбол), преодоление полосы препятствий, спортивная ходьба, езда на велосипеде, плавание и др.

В процессе подготовки школьников к различным этапам олимпиады по физической культуре в силу разнообразия практических испытаний целесообразно развивать способности к выполнению не одного, а сразу нескольких видов испытаний, что является ее отличительной особенностью в сравнении с процессом тренировки спортсменов узкой специализации. Достижение оптимального сочетания различных по характеру и направленности упражнений возможно при условии реализации комплексного подхода к подготовке занимающихся для участия в олимпиаде по физической культуре.

Педагогическая целесообразность. В процессе освоения данной программы школьники получат возможность освоить знания в области теории и методики физической культуры и спорта, повысить уровень теоретической, физической и технической подготовленности к выполнению заданий теоретических и практических испытаний всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – подготовка одаренных и высокомотивированных обучающихся к участию в различных этапах олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Создать условия для максимального развития школьников-участников Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»
2. Совершенствовать теоретическую подготовленность школьников по различным разделам теории и методики физической культуры.
3. Совершенствовать физическую, техническую и психологическую подготовленность школьников к выполнению заданий практических испытаний всероссийской олимпиады школьников.

Форма обучения: очная.

Адресат программы: обучающиеся 13-17 лет (7-11 класс).

Объём реализации программы: 132 часа.

Сроки освоения программы: с 14.11.2026 по 23.11.2026 г.

Режим занятий: 8 часов в день.

Формы организации занятий

1. Лекции.
2. Практические занятия.
3. Тестирование исходного уровня физической и технической подготовленности.
4. Итоговое тестирование по разделам программы заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

1.3. Учебный план

№	Группы / Раздел	базовый уровень	продвинутый уровень	девушки	юноши	Всего (ч)
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	-	16
2	Гимнастика	-	-	24	24	48
3	Спортивные игры	-	-	7	7	14
4	Прикладная физическая культура	-	-	7	7	14
5	Легкая атлетика	-	-	9	9	18
6	Плавание	2	2	-	-	4
7	Общая физическая подготовка	-	-	6	6	12
8	Тестирование уровня физической и технической подготовленности	-	-	3	3	6
	Всего (ч)	*10*	*10*	*56*	*56*	*132*

1.4. Содержание программы

Раздел 3. Теоретическая подготовка

Базовый уровень – 8 часов

Культурно-исторические основы физической культуры и спорта. Олимпийские игры древности и современное олимпийское движение. Принципы, традиции и правила олимпийского движения. Основные понятия теории физической культуры и спорта. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы формирования двигательного навыка. Понятие о физических качествах. Методика развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, скоростные и координационные способности). Правила соревнований по видам спорта. Основы гимнастической терминологии.

Продвинутый уровень – 8 часов

Термины физической культуры и спорта Средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов. Физические качества и методики их развития и контроля (сила, выносливость, гибкость, скоростные и координационные способности). Основные показатели состояния организма и методы его оценивания. Циклы тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Правила соревнований по видам спорта. Антидопинговые правила. Запись гимнастических упражнений. Пиктограммы.

Раздел 2. Гимнастика

Девушки – 24 часа

Совершенствование выполнения базовых акробатических элементов. Кувырок вперед и назад в группировке, кувырок вперед прыжком, кувырок вперед и назад согнувшись ноги врозь и ноги вместе. Стойка на лопатках; стойка на лопатках без помощи рук; стойка на голове; стойка на руках; стойка-кувырок. Переворот в сторону; перекаты; равновесия; повороты. Прыжки со сменой согнутых и прямых ног; прыжок согнувшись ноги врозь; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов; «мост» из положения лежа и стоя.

Обучение и совершенствование акробатических упражнений повышенной сложности: переворот в сторону на одну руку, переворот в сторону с поворотом на 90 (рондат), темповой (медленный переворот) на одну ногу, темповой переворот назад (фляк), сальто вперед (назад), из упора стоя согнувшись (ноги врозь), силой, стойка на руках («спичак»), фронтальное равновесие с захватом, фронтальное равновесие, кувырок назад в стойку на руках, стойка на руках с поворотом на 180, 360, прыжки с поворотами на 540, 720 градусов.

Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных акробатических элементов на основе «банка» заданий Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Юноши – 24 часа

Совершенствование выполнения базовых акробатических элементов. Кувырок вперед и назад в группировке, кувырок вперед прыжком, кувырок вперед и назад согнувшись ноги врозь и ноги вместе. Стойка на лопатках; стойка на лопатках без помощи рук; стойка на голове; стойка на руках; стойка-кувырок. Переворот в сторону; перекаты; равновесия; повороты. Прыжки со сменой согнутых и прямых ног; прыжок согнувшись ноги врозь; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов.

Обучение и совершенствование акробатических упражнений повышенной сложности: переворот в сторону на одну руку, переворот в сторону с поворотом на 90 (рондат), темповой переворот на две ноги, темповой переворот назад (фляк), сальто вперед (назад), боковое равновесие, из упора стоя согнувшись (ноги врозь), силой, стойка на руках («спичак»), фронтальное равновесие с захватом, фронтальное равновесие, кувырок назад в стойку на руках, кувырок назад согнувшись через прямые руки в стойку на руках, стойка на руках с поворотом на 180, 360, прыжки с поворотами на 540, 720 градусов.

Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.

Составление и выполнение акробатической комбинации из ранее изученных акробатических элементов на основе «банка» заданий Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Раздел 3. Спортивные игры

Девушки – 7 часов, юноши – 7 часов

Баскетбол. Техника перемещений. Бег, ходьба. Баскетбольные стойки. Остановки, прыжки. Передача - ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте; по прямой, с обведением пассивного противника, с изменением скорости ведения. Бросок мяча с места, после автопаса, после дриблинга, после получения

передачи. Подбор в нападении. Штрафной бросок; броски правой и левой рукой после ведения в корзину используя двушажную технику; броски с разных точек в кольцо, броски мяча в кольцо после остановки.

Футбол. Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча. Жонглирование мячом. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета. Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

Флорбол. Техника перемещения флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки). Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударов, низом и верхом, с неудобной стороной. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка мяча с помощью элементов дриблинга.

Составление и выполнение упражнений по разделу «Спортивные игры» (баскетбол, футбол, флорбол) на основе «банка» заданий Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.

Раздел 4. Прикладная физическая культура

Девушки – 7 часов, юноши – 7 часов

Метание мяча на дальность и в цель, преодоление препятствий (лазание, переползание, ходьба, бег, прыжки и т.д.). Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров, челночный бег, ходьба/, бег по гимнастической скамейке, кувырки, прыжки в высоту через планку, скамейку, преодоление препятствий, спрыгивание вниз с возвышения, подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения. Многократные кувырки слитно вперед и назад.

Приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах.

Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.

Составление и выполнение упражнений по разделу «Прикладная физическая культура» (полоса препятствий) на основе «банка» заданий Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Раздел 5. Лёгкая атлетика

Девушки – 9 часов, юноши – 9 часов

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Техническая, тактическая и физическая подготовка к выполнению задания по разделу «Легкая атлетика».

Техническая подготовка: освоение беговой техники по прямой, освоение беговой техники на поворотах и виражах, движения ног при беге; движения рук при беге; старт, финишное ускорение.

Физическая подготовка: равномерный бег по гладкой и пересеченной местности; бег с изменением скорости передвижения; скоростной бег; специальные беговые и прыжковые упражнения; общеразвивающие физические упражнения для различных групп мышц; специальная физическая подготовка.

Тактическая подготовка: тактические действия при старте на длинные дистанции; техника бега по дистанции; финиширование; техника бега на виражах; распределение сил при беге на средние и длинные дистанции.

Психологическая подготовка.

Раздел 6. Плавание

Девушки – 2 часа, юноши – 2 часа

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений. Упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры. Освоение плавания способом кроль на груди. Упражнения и игры для совершенствования техники плавания. Старты и повороты: упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, поворота кувырком вперед в кроле на груди. Плавание кролем на груди в полной координации.

Раздел 7. Общая физическая подготовка

Девушки – 6 часов, юноши – 6 часов

Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности и гибкости суставов.

Сохранение устойчивости позы в статических положениях тела стоя на одной ноге с закрытыми глазами; сохранение устойчивости позы в статических положениях тела стоя на одной ноге с закрытыми глазами стоя на гимнастической полусфере на двух ногах, на правой и левой ноге с закрытыми глазами. Выполнение статических акробатических элементов и равновесий в усложненных условиях. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации движений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и на гимнастической скамейке Поднимание прямых и согнутых в коленях ног в висе на гимнастической стенке или перекладине; специальные комплексы упражнений с медицинболами

для различных групп мышц; метание медицинбола из различных исходных положений тела; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики; специальные комплексы упражнений для укрепления мышц шеи, спины и брюшного пресса; сгибание и разгибание рук в стойке на руках у опоры.

Специальные комплексы прыжковых упражнений через гимнастическую скамейку; изометрические упражнения в спрыгивании и запрыгивании на небольшие возвышения; изометрические упражнения в спрыгивании и запрыгивании на небольшие возвышения с утяжелением; специальные беговые упражнения; многоскоки; ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег; комплексы упражнений для укрепления свода стопы; комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); бег с ускорениями из разных исходных положений тела; стартовые ускорения из различных положений тела по дифференцированному сигналу; прыжки через скакалку с максимальной скоростью; бег с сопротивлением.

8. Тестирование уровня физической и технической подготовленности.

Девушки – 3 часа, юноши – 3 часа

Выполнение контрольных тестов: челночный бег 3х10, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши); поднимание и опускание туловища за 30 сек.; стрельба из электронного оружия; прыжки через скакалку за 30 сек., 5 многоскоков (девушки); 10 многоскоков (юноши); бег на 1000 м (девушки); бег на 1500 м (юноши).

Выполнение контрольных упражнений по гимнастике, спортивным играм, преодоление полосы препятствий, составленных на основе технических элементов заданий регионального и заключительного этапов.

1.5. Планируемые результаты

Освоение данной программы направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты:

- проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами физического воспитания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта.
- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами физической культуры и спорта.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах спорта;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности;

Планируемые предметные результаты:

В результате освоения данной программы школьники будут знать:

✓ содержание возможных испытаний олимпиады и методике их оценивания;

✓ технику базовых элементов гимнастических упражнений, методику их обучения, принципы составления комбинаций по разделу «Гимнастика»;

✓ правила оценивания теоретических и практических конкурсных испытаний;

✓ социальные и психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности;

✓ основные понятия физической культуры и спорта;

✓ средства и методы, применяемых в физическом воспитании и спортивной тренировке;

✓ физические качества и методики и их развития;

✓ о нагрузке (объем и интенсивность) и способах ее регулирования,

✓ о двигательных умениях и навыках, закономерностях и этапах развития;

✓ о средствах и методах обучения двигательным и действиями особенностям их обучения на каждом этапе;

✓ об основных направлениях и формах физической культуры;

✓ о видах спортивной подготовки;

В процессе выполнения практических заданий школьники

✓ научатся решать тестовые задания различных видов и уровня сложности;

✓ проведут сравнительный анализ собственных результатов с результатами участников заключительного этапа;

✓ проведут предварительное планирование подготовки, исходя из индивидуальных показателей и особенностей;

✓ составят собственные акробатические комбинации, с учетом индивидуального уровня подготовки;

✓ получат возможность технически правильно выполнять практические задания по разделам «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Полоса препятствий», «Плавание».

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Дорожка гимнастическая (рол-мат).
2. Игровой зал с баскетбольной площадкой стандартных размеров.
3. Зал для занятий гимнастикой (длина не менее 18 м, ширина не менее 12, потолок не менее 5 м).
4. Бассейн 25 м.
5. Электронный тир с комплектом электронных винтовок.
6. Координационная лестница.
7. Гимнастические маты.
8. Гимнастические скамейки.
9. Гимнастические коврики.
10. Гимнастические палки.
11. Мячи для каждого вида спорта (мини-футбол, флорбол, баскетбол, волейбол).
12. Клюшки для флорбола.
13. Ворота для мини-футбол.
14. Гантели - вес 1 кг.
15. Фишка-ориентир.
16. Обруч.
17. Мяч теннисный.
18. Набивные мячи - 4 кг, 3 кг.
19. Скакалка.
20. Блоки для йоги.
21. Утяжелители для ног - вес 1 кг.
22. Маркировочная лента (малярный скотч) для нанесения временной разметки.
23. Рулетка 15 м.
24. Ноутбук или стационарный компьютер, проектор, колонки.
25. Аудитория для теоретических занятий

Методическое обеспечение:

• Раздаточные материалы.

Информационное обеспечение:

• Видеозаписи выполнения заданий заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету Физическая культура».

2.2. Формы представления результатов

Итоговый контроль проводится в конце обучения, по результатам освоения программы будет проведено контрольное тестирование теоретической и практической подготовленности по разделам программы заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Цель проведения – определение уровня усвоения программы каждым учащимся.

Приемы и методы организации занятий

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков в соответствии с содержанием программы всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения относятся: словесный, наглядный и практический методы. Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения). Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники различных видов двигательных действий, кино- и видеоматериалов, в том числе фрагментов разбора практических испытаний заключительных этапов всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» прошлых лет, фрагментов соревнований квалифицированных спортсменов и команд, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники различных видов легкой атлетики. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстрее понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.

Метод упражнения условно разделяется на две группы:

I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники гимнастических (акробатических) упражнений, различных видов спортивных игр, легкой атлетики (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого двигательного действия);

II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания.

Метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники различных двигательных действий, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность; целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов различных двигательных действий, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит целостное выполнение соревновательных упражнений в различных видов бега, прыжков и метаний в полной координации.

Целостный метод выполнения различных двигательных направлен на совершенствование техники двигательных действий из различных видов спорта, включенных в программу олимпиады.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на различных этапах обучения.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания при соблюдении этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры; вариативное применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе освоения программного материала позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями.

При реализации теоретической части программы используются педагогические технологии, например, технологии создания ситуации успеха,

деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

Методы стимулирования и мотивации деятельности

1. Методы стимулирования мотива интереса к занятиям: создание условий для положительных сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей в относительно короткий промежуток времени.
2. Методы стимулирования мотивов долга, сознательности, ответственности, настойчивости: убеждение, требование, приучение, упражнение, поощрение.

3. Список источников

1. Балашова В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
2. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году / под общ ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006.
3. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
4. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич / под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М .: Просвещение, 2012.
8. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд., перераб и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 175 с.: ил. – (Школа России).
9. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 127 с.: ил.
10. Матвеев А.П. Физическая культура: 6-7 классы: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил.
11. 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.
12. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.
13. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 2-е изд. Стереотип. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 160 с.

14. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб.пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с. : ил.

15. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г. Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014.

16. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. – М.: Просвещение, 2011.

17. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. – 126 с.

18. Физическая культура: учебник для учащихся 10 классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М. :СпортАкадемПресс, 2003.

19. 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. – М. :СпортАкадемПресс, 2003.

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

21. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.

22. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.

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

24. 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.

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

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное
нетиповое образовательное учреждение
«Краевой центр образования»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель направления «НАУКА»
Регионального центра выявления,
поддержки и развития способностей и
талантов у детей и молодежи
_____ / Г.Н. Коцубинская
«20» октября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГАНОУ КЦО
_____/П.С. Черёмухин
«20» октября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по направлению «Физическая культура»

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Уровень обучения: 7-11 класс
Объем реализации: 132 часа

Составитель программы:
Ветошкина Елена Александровна,
к.п.н., доцент

Место реализации:
КГБОУ КЦД Созвездие
Хабаровский край, р-он им. Лазо,
р.п. Переяславка, ул. Клубная, 74

Хабаровск, 2026

Комплекс основных характеристик ДООП

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.)
- Положение о Региональном центре выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи
- Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае»
- Устав КГАНОУ «Краевой центр образования».

1. Основное содержание

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по направлению «Физическая культура» разработана с учетом программного содержания регионального и заключительного этапов всероссийской олимпиады школьников по физической культуры.

Программа направлена на подготовку одаренных и высокомотивированных обучающихся 6-11 классов к муниципальному, региональному и заключительному этапам Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Содержание программы ориентировано на последовательное повышение уровня интеллектуальной и физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями конкурсных испытаний Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Актуальность. Предметная олимпиада по физической культуре представляет собой комплексное испытание и состоит из двух видов заданий – теоретических и практических.

Проверка теоретической подготовленности участников олимпиады

осуществляется в форме тестирования, причем сложность заданий от этапа к этапу повышается.

Задания практических испытаний состоят из набора технических приемов, характерных для вида спорта, по которому проводится испытание. В программу практических заданий в разные годы были включены упражнения по разделам школьной программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» (баскетбол, футбол, флорбол), преодоление полосы препятствий, спортивная ходьба, езда на велосипеде, плавание и др.

В процессе подготовки школьников к различным этапам олимпиады по физической культуре в силу разнообразия практических испытаний целесообразно развивать способности к выполнению не одного, а сразу нескольких видов испытаний, что является ее отличительной особенностью в сравнении с процессом тренировки спортсменов узкой специализации. Достижение оптимального сочетания различных по характеру и направленности упражнений возможно при условии реализации комплексного подхода к подготовке занимающихся для участия в олимпиаде по физической культуре.

Педагогическая целесообразность. В процессе освоения данной программы школьники получат возможность освоить знания в области теории и методики физической культуры и спорта, повысить уровень теоретической, физической и технической подготовленности к выполнению заданий теоретических и практических испытаний всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – подготовка одаренных и высокомотивированных обучающихся к участию в различных этапах олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Создать условия для максимального развития школьников-участников Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»
2. Совершенствовать теоретическую подготовленность школьников по различным разделам теории и методики физической культуры.
3. Совершенствовать физическую, техническую и психологическую подготовленность школьников к выполнению заданий практических испытаний всероссийской олимпиады школьников.

Форма обучения: очная.

Адресат программы: обучающиеся 13-17 лет (7-11 класс).

Объём реализации программы: 132 часа.

Сроки освоения программы: с 14.11.2026 по 23.11.2026 г.

Режим занятий: 8 часов в день.

Формы организации занятий

1. Лекции.
2. Практические занятия.
3. Тестирование исходного уровня физической и технической подготовленности.
4. Итоговое тестирование по разделам программы заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

1.3. Учебный план

№	Группы / Раздел	базовый уровень	продвинутый уровень	девушки	юноши	Всего (ч)
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	-	16
2	Гимнастика	-	-	24	24	48
3	Спортивные игры	-	-	7	7	14
4	Прикладная физическая культура	-	-	7	7	14
5	Легкая атлетика	-	-	9	9	18
6	Плавание	2	2	-	-	4
7	Общая физическая подготовка	-	-	6	6	12
8	Тестирование уровня физической и технической подготовленности	-	-	3	3	6
	Всего (ч)	*10*	*10*	*56*	*56*	*132*

1.4. Содержание программы

Раздел 3. Теоретическая подготовка

Базовый уровень – 8 часов

Культурно-исторические основы физической культуры и спорта. Олимпийские игры древности и современное олимпийское движение. Принципы, традиции и правила олимпийского движения. Основные понятия теории физической культуры и спорта. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы формирования двигательного навыка. Понятие о физических качествах. Методика развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, скоростные и координационные способности). Правила соревнований по видам спорта. Основы гимнастической терминологии.

Продвинутый уровень – 8 часов

Термины физической культуры и спорта Средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов. Физические качества и методики их развития и контроля (сила, выносливость, гибкость, скоростные и координационные способности). Основные показатели состояния организма и методы его оценивания. Циклы тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Правила соревнований по видам спорта. Антидопинговые правила. Запись гимнастических упражнений. Пиктограммы.

Раздел 2. Гимнастика

Девушки – 24 часа

Совершенствование выполнения базовых акробатических элементов. Кувырок вперед и назад в группировке, кувырок вперед прыжком, кувырок вперед и назад согнувшись ноги врозь и ноги вместе. Стойка на лопатках; стойка на лопатках без помощи рук; стойка на голове; стойка на руках; стойка-кувырок. Переворот в сторону; перекаты; равновесия; повороты. Прыжки со сменой согнутых и прямых ног; прыжок согнувшись ноги врозь; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов; «мост» из положения лежа и стоя.

Обучение и совершенствование акробатических упражнений повышенной сложности: переворот в сторону на одну руку, переворот в сторону с поворотом на 90 (рондат), темповой (медленный переворот) на одну ногу, темповой переворот назад (фляк), сальто вперед (назад), из упора стоя согнувшись (ноги врозь), силой, стойка на руках («спичак»), фронтальное равновесие с захватом, фронтальное равновесие, кувырок назад в стойку на руках, стойка на руках с поворотом на 180, 360, прыжки с поворотами на 540, 720 градусов.

Выполнение акробатической комбинации из ранее изученных акробатических элементов на основе «банка» заданий Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Юноши – 24 часа

Совершенствование выполнения базовых акробатических элементов. Кувырок вперед и назад в группировке, кувырок вперед прыжком, кувырок вперед и назад согнувшись ноги врозь и ноги вместе. Стойка на лопатках; стойка на лопатках без помощи рук; стойка на голове; стойка на руках; стойка-кувырок. Переворот в сторону; перекаты; равновесия; повороты. Прыжки со сменой согнутых и прямых ног; прыжок согнувшись ноги врозь; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов.

Обучение и совершенствование акробатических упражнений повышенной сложности: переворот в сторону на одну руку, переворот в сторону с поворотом на 90 (рондат), темповой переворот на две ноги, темповой переворот назад (фляк), сальто вперед (назад), боковое равновесие, из упора стоя согнувшись (ноги врозь), силой, стойка на руках («спичак»), фронтальное равновесие с захватом, фронтальное равновесие, кувырок назад в стойку на руках, кувырок назад согнувшись через прямые руки в стойку на руках, стойка на руках с поворотом на 180, 360, прыжки с поворотами на 540, 720 градусов.

Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.

Составление и выполнение акробатической комбинации из ранее изученных акробатических элементов на основе «банка» заданий Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Раздел 3. Спортивные игры

Девушки – 7 часов, юноши – 7 часов

Баскетбол. Техника перемещений. Бег, ходьба. Баскетбольные стойки. Остановки, прыжки. Передача - ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте; по прямой, с обведением пассивного противника, с изменением скорости ведения. Бросок мяча с места, после автопаса, после дриблинга, после получения

передачи. Подбор в нападении. Штрафной бросок; броски правой и левой рукой после ведения в корзину используя двушажную технику; броски с разных точек в кольцо, броски мяча в кольцо после остановки.

Футбол. Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча. Жонглирование мячом. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полулета. Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

Флорбол. Техника перемещения флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки). Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударов, низом и верхом, с неудобной стороной. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка мяча с помощью элементов дриблинга.

Составление и выполнение упражнений по разделу «Спортивные игры» (баскетбол, футбол, флорбол) на основе «банка» заданий Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.

Раздел 4. Прикладная физическая культура

Девушки – 7 часов, юноши – 7 часов

Метание мяча на дальность и в цель, преодоление препятствий (лазание, переползание, ходьба, бег, прыжки и т.д.). Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров, челночный бег, ходьба/, бег по гимнастической скамейке, кувырки, прыжки в высоту через планку, скамейку, преодоление препятствий, спрыгивание вниз с возвышения, подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения. Многократные кувырки слитно вперед и назад.

Приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах.

Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.

Составление и выполнение упражнений по разделу «Прикладная физическая культура» (полоса препятствий) на основе «банка» заданий Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Раздел 5. Лёгкая атлетика

Девушки – 9 часов, юноши – 9 часов

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Техническая, тактическая и физическая подготовка к выполнению задания по разделу «Легкая атлетика».

Техническая подготовка: освоение беговой техники по прямой, освоение беговой техники на поворотах и виражах, движения ног при беге; движения рук при беге; старт, финишное ускорение.

Физическая подготовка: равномерный бег по гладкой и пересеченной местности; бег с изменением скорости передвижения; скоростной бег; специальные беговые и прыжковые упражнения; общеразвивающие физические упражнения для различных групп мышц; специальная физическая подготовка.

Тактическая подготовка: тактические действия при старте на длинные дистанции; техника бега по дистанции; финиширование; техника бега на виражах; распределение сил при беге на средние и длинные дистанции.

Психологическая подготовка.

Раздел 6. Плавание

Девушки – 2 часа, юноши – 2 часа

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений. Упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры. Освоение плавания способом кроль на груди. Упражнения и игры для совершенствования техники плавания. Старты и повороты: упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, поворота кувырком вперед в кроле на груди. Плавание кролем на груди в полной координации.

Раздел 7. Общая физическая подготовка

Девушки – 6 часов, юноши – 6 часов

Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности и гибкости суставов.

Сохранение устойчивости позы в статических положениях тела стоя на одной ноге с закрытыми глазами; сохранение устойчивости позы в статических положениях тела стоя на одной ноге с закрытыми глазами стоя на гимнастической полусфере на двух ногах, на правой и левой ноге с закрытыми глазами. Выполнение статических акробатических элементов и равновесий в усложненных условиях. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации движений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и на гимнастической скамейке Поднимание прямых и согнутых в коленях ног в висе на гимнастической стенке или перекладине; специальные комплексы упражнений с медицинболами

для различных групп мышц; метание медицинбола из различных исходных положений тела; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики; специальные комплексы упражнений для укрепления мышц шеи, спины и брюшного пресса; сгибание и разгибание рук в стойке на руках у опоры.

Специальные комплексы прыжковых упражнений через гимнастическую скамейку; изометрические упражнения в спрыгивании и запрыгивании на небольшие возвышения; изометрические упражнения в спрыгивании и запрыгивании на небольшие возвышения с утяжелением; специальные беговые упражнения; многоскоки; ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег; комплексы упражнений для укрепления свода стопы; комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); бег с ускорениями из разных исходных положений тела; стартовые ускорения из различных положений тела по дифференцированному сигналу; прыжки через скакалку с максимальной скоростью; бег с сопротивлением.

8. Тестирование уровня физической и технической подготовленности.

Девушки – 3 часа, юноши – 3 часа

Выполнение контрольных тестов: челночный бег 3х10, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши); поднимание и опускание туловища за 30 сек.; стрельба из электронного оружия; прыжки через скакалку за 30 сек., 5 многоскоков (девушки); 10 многоскоков (юноши); бег на 1000 м (девушки); бег на 1500 м (юноши).

Выполнение контрольных упражнений по гимнастике, спортивным играм, преодоление полосы препятствий, составленных на основе технических элементов заданий регионального и заключительного этапов.

1.5. Планируемые результаты

Освоение данной программы направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты:

- проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами физического воспитания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта.
- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами физической культуры и спорта.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах спорта;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности;

Планируемые предметные результаты:

В результате освоения данной программы школьники будут знать:

✓ содержание возможных испытаний олимпиады и методике их оценивания;

✓ технику базовых элементов гимнастических упражнений, методику их обучения, принципы составления комбинаций по разделу «Гимнастика»;

✓ правила оценивания теоретических и практических конкурсных испытаний;

✓ социальные и психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности;

✓ основные понятия физической культуры и спорта;

✓ средства и методы, применяемых в физическом воспитании и спортивной тренировке;

✓ физические качества и методики и их развития;

✓ о нагрузке (объем и интенсивность) и способах ее регулирования,

✓ о двигательных умениях и навыках, закономерностях и этапах развития;

✓ о средствах и методах обучения двигательным и действиями особенностям их обучения на каждом этапе;

✓ об основных направлениях и формах физической культуры;

✓ о видах спортивной подготовки;

В процессе выполнения практических заданий школьники

✓ научатся решать тестовые задания различных видов и уровня сложности;

✓ проведут сравнительный анализ собственных результатов с результатами участников заключительного этапа;

✓ проведут предварительное планирование подготовки, исходя из индивидуальных показателей и особенностей;

✓ составят собственные акробатические комбинации, с учетом индивидуального уровня подготовки;

✓ получат возможность технически правильно выполнять практические задания по разделам «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Полоса препятствий», «Плавание».

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Дорожка гимнастическая (рол-мат).
2. Игровой зал с баскетбольной площадкой стандартных размеров.
3. Зал для занятий гимнастикой (длина не менее 18 м, ширина не менее 12, потолок не менее 5 м).
4. Бассейн 25 м.
5. Электронный тир с комплектом электронных винтовок.
6. Координационная лестница.
7. Гимнастические маты.
8. Гимнастические скамейки.
9. Гимнастические коврики.
10. Гимнастические палки.
11. Мячи для каждого вида спорта (мини-футбол, флорбол, баскетбол, волейбол).
12. Клюшки для флорбола.
13. Ворота для мини-футбол.
14. Гантели - вес 1 кг.
15. Фишка-ориентир.
16. Обруч.
17. Мяч теннисный.
18. Набивные мячи - 4 кг, 3 кг.
19. Скакалка.
20. Блоки для йоги.
21. Утяжелители для ног - вес 1 кг.
22. Маркировочная лента (малярный скотч) для нанесения временной разметки.
23. Рулетка 15 м.
24. Ноутбук или стационарный компьютер, проектор, колонки.
25. Аудитория для теоретических занятий

Методическое обеспечение:

• Раздаточные материалы.

Информационное обеспечение:

• Видеозаписи выполнения заданий заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету Физическая культура».

2.2. Формы представления результатов

Итоговый контроль проводится в конце обучения, по результатам освоения программы будет проведено контрольное тестирование теоретической и практической подготовленности по разделам программы заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Цель проведения – определение уровня усвоения программы каждым учащимся.

Приемы и методы организации занятий

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков в соответствии с содержанием программы всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения относятся: словесный, наглядный и практический методы. Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения). Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники различных видов двигательных действий, кино- и видеоматериалов, в том числе фрагментов разбора практических испытаний заключительных этапов всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» прошлых лет, фрагментов соревнований квалифицированных спортсменов и команд, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники различных видов легкой атлетики. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстрее понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.

Метод упражнения условно разделяется на две группы:

I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники гимнастических (акробатических) упражнений, различных видов спортивных игр, легкой атлетики (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого двигательного действия);

II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания.

Метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники различных двигательных действий, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность; целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов различных двигательных действий, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит целостное выполнение соревновательных упражнений в различных видов бега, прыжков и метаний в полной координации.

Целостный метод выполнения различных двигательных направлен на совершенствование техники двигательных действий из различных видов спорта, включенных в программу олимпиады.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на различных этапах обучения.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания при соблюдении этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры; вариативное применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе освоения программного материала позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями.

При реализации теоретической части программы используются педагогические технологии, например, технологии создания ситуации успеха,

деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

Методы стимулирования и мотивации деятельности

1. Методы стимулирования мотива интереса к занятиям: создание условий для положительных сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей в относительно короткий промежуток времени.
2. Методы стимулирования мотивов долга, сознательности, ответственности, настойчивости: убеждение, требование, приучение, упражнение, поощрение.

3. Список источников

1. Балашова В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
2. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году / под общ ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006.
3. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
4. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич / под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М .: Просвещение, 2012.
8. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд., перераб и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 175 с.: ил. – (Школа России).
9. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 127 с.: ил.
10. Матвеев А.П. Физическая культура: 6-7 классы: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил.
11. 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.
12. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.
13. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 2-е изд. Стереотип. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 160 с.

14. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб.пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с. : ил.

15. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г. Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014.

16. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. – М.: Просвещение, 2011.

17. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. – 126 с.

18. Физическая культура: учебник для учащихся 10 классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М. :СпортАкадемПресс, 2003.

19. 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. – М. :СпортАкадемПресс, 2003.

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

21. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.

22. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.

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

24. 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.

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