

**Индивидуальный образовательный маршрут  
сопровождения Абкарова Сайхана,  
ученика 9 класса МБОУ «Шелковская СОШ №1»,  
при подготовке к региональному этапу  
Всероссийской олимпиады школьников  
по предмету «Физическая культура»**

**Составитель: учитель физической культуры  
МБОУ «Шелковская СОШ №1»  
Джайнабизов А.И.**

**2025 г.**

## **Пояснительная записка**

В современную эпоху, эпоху становления постиндустриального общества, когда значение интеллектуального и творческого человеческого потенциала значительно возрастает, работа с одаренными и высоко мотивированными детьми является крайне необходимой.

В положении о Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре, спорту и туризму указывается, что «олимпиада проводится с целью создания условий, способствующих активизации работы в сфере физической культуры; совершенствования теоретико-методических знаний и практических умений и навыков, необходимым учащимся в повседневной жизни, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями, выявления наиболее подготовленных школьников для поступления в специализированные высшие учебные заведения». В каждой школе, в частности в нашей, есть одаренные ученики, которые любят физкультуру и спорт, с большой охотой приходят на уроки физического воспитания, дополнительно занимаются в спортивных секциях и кружках, участвуют в различных соревнованиях и турнирах.

### **Цель программы:**

1. Создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки талантливых детей через оптимальную структуру школьного и дополнительного образования.
2. Создание развивающей среды, способствующей расширению кругозора учащихся, исследовательского интереса к окружающему миру, творческому подходу к любому делу, развитию логического мышления и интеллекта.
3. Подготовка к региональному этапу ВсОШ «Физическая культура»

### **Задачи:**

1. Обеспечение участия одаренного обучающегося в предметных Олимпиадах, в научных конференциях, творческих выставках и конкурсах всех уровней.
2. Создание условий для укрепления здоровья одаренного обучающегося
3. Совершенствование знаний, умений и навыков теории и практики предмета «Физическая культура»

Содержание программы направлено на освоение обучающимся знаний, умений и навыков, предусмотренного положением Всероссийской олимпиады среди школьников общеобразовательных учреждений по физической культуре.

### **Ожидаемые результаты:**

- формирование банка, технологий и программ для ранней диагностики способных и одаренных детей;
- подготовка победителей и призеров Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;
- обеспечение, участие в различных конкурсах, научных конференциях, творческих выставках всех уровней.

Программа рассчитана на 10 часов, 2 часа в неделю. Состоит из практического и теоретико-методического заданий.

**Практические задания** включают обучение, закрепление и совершенствование выполненных упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: гимнастика, лёгкая атлетика, и спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол), ОФП, СФП.

**Теоретико-методические задания** включают обучение раздела «Физическая культура и основы здорового образа жизни» базовой части программы «Физическая культура»: естественно-психологические основы; социально-психологические основы; культурно-исторические основы; теория и методика физического воспитания по видам спорта. Тестовые задания, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню подготовленности обучающихся по образовательной области «Физическая культура».

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

### Практика раздела «Гимнастика»

*Акробатическая комбинация* включают в себя следующие элементы.

*Девушки: Совершенствование и усложнение элементов: Перекаты. Кувырки. Перевороты. Стойки. Равновесие. Шагаги. Мосты. Перекидки. Колесо. Прыжки. Вращения.*

### Контрольные упражнения

И.п. – о.с. Дугами во внутрь руки в стороны и шагом вперед равновесие («ласточка»), держать – выпрямиться, шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед – встать и махом одной толчком другой два переворота вправо или влево («колёса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу, повернуться в сторону движения – шаг правой вперед и махом левой прыжок с поворотом направо кругом на правую, левую назад – шаг левой вперед и прыжок со сменной прямых ног («ножницы»), шагом левой вперед наскок на обе ноги и прыжок ноги врозь правой («разножка») – шаг правой вперед и отставляя левую на шаг в сторону, стойка ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост», держать – перекат вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – сед – наклон вперед, обозначить, кувырок назад в группировке, кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямиться – 2 – 3 шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись – кувырок вперед – прыжок ноги врозь.

*Юноши: Совершенствование и усложнение элементов: Перекаты. Кувырки.*

*Перевороты. Стойки. Равновесие. Шагаги. Мосты. Перекидки. Колесо. Прыжки. Вращения.*

### Контрольные упражнения

И.п. – о.с. Руки вверх и шагом вперед равновесие («ласточка») руки в стороны, держать – стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить, силой согнувшись стойка на голове и руках, держать – силой опуститься в упор лежа и перейти в сед на пятках с наклоном вперед – кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом кругом – с прыжка или шагом переворот в сторону с поворотом на 90\* (рондат) и прыжок вверх прогнувшись – упор

присев – кувырок назад – кувырок назад в стойку на руках, обозначить, опуститься в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны – с двух-трех шагов толчком обеих ног прыжок согнувшись ноги врозь – кувырок вперед – кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360\*.

### **Практика раздела «Спортивные игры»**

#### **«Баскетбол»**

**Юноши и девушки:** перемещения в баскетбольной стойке; остановка на два шага и прыжком; дриблинг на месте; ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения; ведение мяча правой и левой рукой обегая фишек – ориентиров; ведение мяча правой и левой рукой по кругу и по дуге; ведение мяча высокой и низкой стойке в движении по прямой и спиной вперед; передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок от груди двумя руками с места; бросок одной рукой с места; бросок одной рукой после ведения; бросок одной рукой после ловли мяча; бросок после подбора мяча; штрафной бросок; бросок из-за трехочковой дуги.

#### **«Волейбол»**

**Юноши и девушки:** верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; подача в прыжке; верхняя боковая подача; нижняя боковая подача; верхняя и нижняя передача; нападающий удар; одиночное блокирование; прием мяча после подачи; передача после приема мяча в зону №3.

#### **«Футбол»**

**Юноши и девушки:** ведение мяча змейкой, восьмеркой, по кругу и дуге; ведение обегая фишки – ориентиров левой и правой ногой; ведение мяча удары по мячу (по неподвижному и катящемуся внутренней стороной стопы, внешней частью подъёма); ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъёма стопы; ведение носком; жонглирование мяча головой, ногой; удары правой и левой ногой по воротам.

### **Практика раздела: - легкая атлетика (осень, весна)**

#### **- ОФП, СФП**

1. Специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения.
2. Бег 30 м., 60 м., 100м., 500м., 1000м., 2000м., 3000м.
3. Прыжок в длину с места и с разбега.
4. Метания мяча и гранаты.
5. Челночный бег 4x10 м.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание
7. Наклон вперед из положения сидя на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа.

### **ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

#### **Культурно - исторические основы физической культуры:**

- соотношение понятий «культура» и «физическая культура»;
- отличительные признаки физической культуры;
- смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»;
- история возникновения и этапы развития физической культуры;
- общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе;

-история Игр Олимпиады и современного спортивного движения.

**Специфическая направленность физического воспитания:**

-взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания;

-смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания;

-физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника;

-использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

**Основы теории и методики обучения двигательным действиям:**

-двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании;

-умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования;

-особенности этапов обучения;

-роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения;

-методы расчленено-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

**Основы теории и методики воспитания физических качеств:**

-общая характеристика физических качеств;

-способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей;

-регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств;

-влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации;

-методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

**Формы организации занятий в физическом воспитании:**

-взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания;

-разнообразие форм занятий;

-характерные черты урочных форм занятий;

-особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности;

-особенности содержания утренней гигиенической гимнастики физкультурных минуток и пауз, микросансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований.

**Методика решения некоторых частных задач физического воспитания:**

-осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья;

-характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования;

-общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методика увеличения мышечной массы;

-избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья;

-причины, вызывающие тучность и ожирение;

-методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.

**Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания:**

-здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма.

### **Учебно – тренировочные занятия**

Проводятся два раза в неделю по 1 часу и самостоятельные занятия, индивидуальные занятия по договоренности во времени. Применяется на занятиях индивидуальный и групповой метод организации обучения. Занимающиеся после разминки получают практические и теоретико-методические задания для углубленного изучения.

## Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Задания, способы, виды, средства деятельности на занятии с учителем	Формы работы
1.		Вводное занятие. Инструктаж.	<i>Теоретическая часть:</i> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание. <i>Практическая часть:</i> Нет.	Индивидуально дистанционно
2.		Развитие быстроты и координации.	Теоретическая часть: Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей. Формы организации занятий. Практическая часть: Развитие быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег «ёлочкой».	Индивидуально дистанционно
3.		Развитие скоростной выносливости.	<i>Теоретическая часть:</i> Самоконтроль, виды самоконтроля, дневник самоконтроля, самоконтроль своих физических качеств. Осанка человека, определение, её формирование и профилактика нарушений: сколиозы, кифозы, лордозы, плоская спина, плоскостопие. Способы оценки осанки. <i>Практическая часть:</i> Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.	Индивидуально дистанционно
4.		Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.	<i>Теоретическая часть:</i> Лёгкая атлетика – техника безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике и соревнований, виды, классификация, правила соревнований, лучшие спортсмены, достижения, сензитивные периоды развития физических качеств, средства тренировки в лёгкой атлетике и способы оценки развития двигательных способностей. <i>Практическая часть:</i> Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале.	Индивидуально дистанционно

5.	Волейбол. Технические приёмы волейбола.	Теоретическая часть: Вредные привычки – определение, влияние на организм, способы борьбы. Волейбол – техника безопасности во время проведения занятий по волейболу и соревнований, правила игры, история развития волейбола в мире и России, известные советские и российские спортсмены и тренеры, техника и тактика волейбола. <i>Практическая часть:</i> Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны.	Индивидуально дистанционно
6.	Баскетбол. Технические приёмы баскетбола.	Теоретическая часть: Баскетбол – техника безопасности во время проведения занятий по баскетболу и соревнований, правила игры, история развития баскетбола в мире и России, известные советские и российские баскетболисты и тренеры, техника и тактика игры.	Индивидуально дистанционно
7.	Футбол. Технические приёмы футбола.	Практическая часть: Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага.	Индивидуально дистанционно
8.	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	Теоретическая часть: Футбол – техника безопасности во время проведения занятий по футболу и соревнований, правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры.	Индивидуально дистанционно
9.	Выполнение олимпиадных заданий прошлых лет	Практическая часть: Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота.	Индивидуально дистанционно
10.	Выполнение олимпиадных заданий прошлых лет	Теоретическая часть: Гимнастика – техника безопасности во время проведения занятий по гимнастике и соревнований, разминка, сензитивные периоды развития гибкости, способы развития подвижности в суставах, стретчинг, техника выполнения гимнастических упражнений.	Индивидуально дистанционно