

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» пгт. Пойковский
Дорожная карта на 2022 – 2025 гг.
по подготовке учащихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической
культуре
учителя физической культуры
Непомнящей Инны Николаевны
Пояснительная записка**

Участие во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре является важной частью методической работы учителя, мотивом учебной деятельности учащегося.

Дорожная карта:

- предполагает индивидуальную работу с одарёнными учащимися;
- основана на системно – деятельностном подходе;
- направлена на создание условий для совершенствования универсальных учебных действий учащихся в рамках требований подготовки к олимпиаде по физической культуре различного уровня.
- при индивидуальной подготовке возможно гибкое расписание занятий (не реже 2-х раз в неделю), а также дистанционные методы работы, on-lain – консультации в учебный период и период каникул;

Цели и задачи:

1. Воспитательные. Создать условия для эффективного формирования личностных и регулятивных учебных действий:

- уважительного отношения к духовным ценностям, научному опыту, этике в науке и образовании;
- осознанной гражданской позиции, основанной на принципах патриотизма, гуманизма и толерантности;
- способности адекватно оценивать свои учебные достижения, черты своей личности; умение сотрудничать с наставником, учащимися, использовать сетевые способы организации взаимодействия посредством блогов, чатов в сети Интернет;
- уважительного отношения к оппоненту в научной или учебной дискуссии;
- сознательного выбора профессионального образования;
- культуры учебной и интеллектуальной деятельности.

2. Образовательные. Создать условия для эффективного формирования познавательных учебных действий: самостоятельно и под руководством наставника выявлять области знаний и умений, требующих корректировки, обеспечивать углубление имеющихся знаний по предмету, повышать ИКТ компетенции, расширять умения выполнения олимпиадных заданий: работа с тестами и выполнением практических заданий по гимнастике, спортивным играм.

3. Развивающие. Создать условия для развития коммуникативных учебных действий, способствующих успешной реализации способностей учащихся в подготовительный период и во время выступления на олимпиаде.

Предполагаемые результаты:

- высокая степень развития комплекса универсальных учебных действий;
- успешное выступление на олимпиадах всех уровней: школьный- муниципальный - региональный - заключительный.
- осознанный профессиональный выбор.

Критерии отбора учащихся:

- предметные способности
- мотивация
- хорошее владение знаниями и УД в рамках программы (включая ИКТ).

Пути реализация подготовки к Всероссийской олимпиаде школьников:

1. Используются технологии проблемного обучения, ИКТ-технологии.
2. Составляются срочные индивидуальные планы работы (несколько дней, неделя, месяц) в рамках которых реализуются отдельные учебные задачи (изучение конкретной темы, развитие навыка и т.д.).
3. Участие в дистанционных олимпиадах, интеллектуальных марафонах, спортивных соревнованиях с целью совершенствования навыков.

Содержание основано на рекомендованной Министерством Образования РФ программе для углублённого изучения истории, обществознания и права, авторских программах.

Циклограмма подготовки к Всероссийской олимпиаде школьников

№	Направление деятельности	Периодичность
1	Индивидуальная беседа, диагностическое тестирование учащегося по предмету.	начало учебного года,
2	Создание личной электронной библиотеки и банка заданий учащегося. Развитие навыков смыслового чтения, работы с вопросами, презентаций.	в течение года
3	Ознакомление с перечнем олимпиад, утверждённых Министерством образования РФ: http://минобрнауки.рф/документы/6277 ; с перечнем дистанционных олимпиад и конкурсов, выбор личной траектории участия.	сентябрь - октябрь
4	Участие в этапах Всероссийской олимпиады школьников, дистанционных предметных олимпиадах (по выбору учащегося). Анализ результатов.	в течение года
5	Подготовка к школьному этапу олимпиады: чтение ключевых тем курса, систематизация знаний. Практическая работа: решение олимпиадных заданий открытого типа, работа с терминами, видеорядом, решение заданий олимпиад прошлых лет. Составление срочных индивидуальных планов работы в рамках самоподготовки. Результаты: конспект, таблица, презентация, видеоряд. Воспитательные и образовательные беседы с учащимися.	сентябрь - октябрь
6	Подготовка к муниципальному этапу олимпиады с учётом анализа результатов лицейского тура: повторение и систематизация отдельных тем курса, работа с нетекстовыми источниками информации, рассмотрение типов заданий согласно методическим рекомендациям. Практическая работа: решение олимпиадных заданий прошлых лет различного типа. Организация самоподготовки в рамках срочных индивидуальных планов, включающих работу с дополнительной литературой, интернет-ресурсами, видеорядами.	октябрь - ноябрь - декабрь
7	Подготовка к региональному этапу Всероссийской олимпиады школьников с учётом анализа и выделения проблемных точек: углублённое изучение материала, работа с заданиями различного типа в рамках методических рекомендаций. Практическая работа: выполнение акробатических элементов	декабрь - январь

	различной сложности в гимнастике, комбинации выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол), упражнения на выносливость. Организация самоподготовки в рамках срочных индивидуальных планов, включающих работу с дополнительной литературой, Интернет-ресурсами, видеорядами. Индивидуальные воспитательные беседы.	
8	Участие в дистанционных олимпиадах по физической культуре. Обсуждение заданий, выявление проблемных зон, работа с учебным материалом: составление акробатических комбинаций, работа с Интернет-ресурсами.	В течение года
9	Подготовка к Заключительному этапу Всероссийской олимпиады школьников по истории согласно методическим рекомендациям и анализу участия в региональном этапе. Углублённое изучение и систематизация теоретического и практического материала.. Составление срочного плана индивидуальной работы в рамках самоподготовки. Индивидуальные воспитательные беседы. Работа с интернет - ресурсами, дистанционные формы работы, общение с участниками Заключительного этапа в чатах.	февраль - март
10	Обсуждение результатов участия в Заключительном этапе олимпиады. Определение точек роста для следующего олимпиадного цикла.	апрель
11	Составление списка и практического плана работы на лето.	май

Практические рекомендации по развитию ряда навыков индивидуальной работы.

Практические задания школьного и муниципального этапов олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» должны состоять из набора технических приемов, характерных выбранному методической комиссией виду спорта, по которому проводится испытание.

Испытания девушек и юношей по разделу «Гимнастика» проводятся в виде выполнения акробатического упражнения. В таблице 2 и 3 представлен примерный набор элементов, из которых составляется комбинация.

Таблица 2

Примерный набор элементов для составления задания по разделу «Гимнастика» (девушки)

Элементы 5-6 класс 7-8 класс 9-11 класс

Равновесие на одной ноге («Ласточка») + + +

Равновесие на одной, другую вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, +

Равновесие на одной, другую вперёд (пятка поднятой ноги не ниже 45°), + + +

Фронтальное равновесие с захватом за бедро (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать + +

Сед углом, руки в стороны + +

Стойка на лопатках + + +

Стойка на лопатках без помощи рук + +

Стойка на голове и руках +

Мост из положения лежа - поворот направо (налево) кругом в упор присев + + +

Мост из положения стоя - поворот направо (налево) кругом в упор присев + +

Кувырок вперед + + +
 Кувырок вперед в сед с наклоном вперед + + +
 Кувырок вперед прыжком + +
 Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь + +
 Кувырок назад + + +
 Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь + +
 Кувырок назад в упор стоя согнувшись
 Прыжок ноги врозь правой (левой) вперёд
 («разножка») + +
 Прыжок вверх ноги врозь + + +
 Прыжок вверх с поворотом на 180° + + +
 Прыжок вверх с поворотом на 360° + +
 Прыжок со сменой согнутых ног вперед + + +
 Прыжок со сменой прямых ног вперед + +
 Переворот в сторону («колесо») + +

Таблица 3

Примерный набор элементов для составления задания по разделу «Гимнастика» (юноши)

Элементы 5-6 класс 7-8 класс 9-11 класс

Равновесие на одной ноге («ласточка») + + +
 Равновесие на одной, другую вперёд (пятка
 поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны + +
 Равновесие на одной, другую вперёд, стопой
 коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, +
 Фронтальное равновесие с захватом за бедро
 (пятка поднятой ноги не ниже 90°) + +
 Сед углом, руки в стороны + +
 Стойка на лопатках + + +
 Стойка на лопатках без помощи рук + +
 Стойка на голове и руках + +
 Кувырок вперед в сед с наклоном вперед + + +
 Кувырок вперед + + +
 Кувырок вперед прыжком + +
 Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь + +
 Кувырок назад + + +
 Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь + +
 Кувырок назад в упор стоя согнувшись + +
 Прыжок вверх ноги врозь + + +
 Прыжок вверх с поворотом на 180° + + +
 Прыжок вверх с поворотом на 360° + +
 Прыжок со сменой согнутых ног вперед + + +
 Прыжок со сменой прямых ног вперед + +
 Переворот в сторону («колесо») + +

Предметно-методическая комиссия определяет «стоимость» каждого элемента. Общая суммарная «стоимость» всех акробатических элементов составляет оценку за трудность - 10,0 баллов.

Таблица 4

Акробатическое упражнение 7-8 классы (девушки)

И.п. – основная стойка

1. Из упора присев - кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°... 0,5+0,5
2. Упор присев - перекаат назад в стойку на лопатках, держать..... 0,5
3. Перекаат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх,

держать	1,0
4. Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать в стойку руки вверх.....	1,0 + 1,0
5. Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать...	1,0
6. Шагом одной вперед и приставляя другую – прыжок ноги врозь правой (левой) вперёд («разножка»), руки в стороны -	1,0
7.Махом одной, толчком два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения.....	1,0+1,0
8. Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180о.....	1,0+0,5 10,0

Таблица 5

Акробатическое упражнение 5-6 классы (мальчики)

Элементы и соединения Стоимость

И. п. – основная стойка

- Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)..... 1,0
 - Шагом вперёд, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться
колена опорной ноги, руки в стороны, держать.....1,0
 - Приставляя ногу - упор присев - кувырок назад..... 1,5
 - Кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, обозначить - 1,5
 - Перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в
упор присев.....1,5
 - Два кувырка вперед 1,0 + 1,5
 - Прыжок вверх ноги врозь, руки вверх..... 1,0.
- Окончательная оценка максимально может быть равна 10,0 баллов.

Испытание по разделу «Спортивные игры» может состоять из испытаний по отдельным видам спорта (баскетбол, футбол, флорбол, волейбол, гандбол и т.д.), а также носить комплексный характер (таблица 6).

Примерный набор элементов для составления задания по разделу «Спортивные игры»

Элементы 5-6 класс 7-8 класс 9-11 класс

Баскетбол

Передвижение без мяча в стойке баскетболиста

правым, левым боком, спиной вперед + + +

Ведение мяча по прямой + + +

Ведение мяча с изменением направления + + +

Ведение - 2 шага - бросок мяча в кольцо + + +

Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком + + +

Штрафной бросок + + +

Передача и ловля мяча + + +

Футбол (флорбол)

Передвижение без мяча + + +

Ведение мяча по прямой + + +

Ведение мяча с изменением направления + +

Удар мяча по воротам после остановки верхом, низом

правой и левой ногой + + +

Удар мяча по воротам в движении верхом, низом,

правой и левой ногой + +

Волейбол

Нижняя прямая подача мяча из зоны подачи в указанную зону+ + +

Верхняя прямая подача мяча из зоны подачи в указанную зону+ +

Подача мяча в прыжке из зоны подачи в указанную зону+

Передача мяча сверху двумя руками в цель + + +

Передача мяча снизу двумя руками в цель + + +

Чередование передач мяча сверху и снизу двумя руками+ + +

Гандбол

Перемещение без мяча в стойке защитника приставным шагом правым, левым боком, спиной вперед+ + +

Ведение мяча по прямой и с изменением направления + + +

Ведение мяча - 3 шага - бросок мяча в ворота в опорном положении+ + +

Бросок мяча в ворота с шести метровой линии в прыжке+ +

Штрафной бросок + + +

Передача и ловля мяча + + +

Бросок мяча в ворота в прыжке с 9-и метровой линии + +

Испытание по разделу «Прикладная физическая культура» рекомендуется организовывать в форме преодоления полосы препятствий, задания которой представляют собой физические упражнения прикладного характера. Полоса препятствий может носить комплексный характер и в ее содержание возможно включение технических элементов спортивных игр, акробатики и др. (таблица 7).

Таблица 7

Примерный набор элементов для составления задания по разделу «Прикладная физическая культура (полоса препятствий)»

Элементы 5-6 класс 7-8 класс 9-11 класс

Подтягивание из виса на высокой перекладине/ сгибание-разгибание рук в упоре лежа + + +

Прыжок в длину с места + + +

2 кувырка вперед +

3 кувырка вперед + +

Бег по бревну + + +

Прыжки через скакалку + + +

Метание мяча в цель + + +

Перенос набивных мячей(дев.- 1 кг, юн.-2 кг) + + +

Бег змейкой + + +

Бег через координационную лестницу + + +

Челночный бег + + +

Броски набивного мяча из различных положений в
цель и на дальность + +

Подлезание под препятствием высотой 0,5 м,
длиной – 5-10 м + + +

Прыжки по «кочкам» + + +

Стрельба из электронного оружия + +

Примерами заданий могут служить практические задания региональных и
заключительных этапов всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
прошлых лет.