

Методическая разработка на тему
«Комплексная подготовка школьников к олимпиаде по физической культуре»

Малыхов Владислав Олегович

МАОУ Лицей 7

Одной из форм организации физического воспитания школьников является олимпиада, в которую массово привлекаются мои учащиеся, они демонстрируют свои знания и умения в области физкультуры и спорта.

Цель олимпиады: мотивировать учащихся к творческим способностям по физической культуре и спорту и дальнейшему их совершенствованию через регулярные физкультурные и спортивные занятия.

Задачи олимпиады:

1. Прививать учащимся возможность реализации своих физических и интеллектуальных способностей;
2. Создать условия для осмысления учащимися здоровья как ценности и для выявления одаренных детей на всех этапах проведения олимпиады;
3. Пропаганда знаний по физической культуре и спорту.

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; совершенствование теоретико-методических знаний и практических умений и навыков, необходимых учащимся в повседневной жизни, формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, выявление наиболее подготовленных школьников для участия в олимпиаде по физкультуре».

Для успешного выступления обучающихся на олимпиаде необходима целенаправленная и систематическая подготовка.

На уроках в начале года для каждого ученика формирую цели и задачи на весь учебный год. Физические упражнения появляются на уроках не просто из программы, а с определенной целью. Каждое простейшее упражнение несет за собой глубокий смысл и конечную цель. Поясняю учащимся какие нам предстоит пройти испытания и соревнования. Перед выполнением упражнения объясняю его важность для здоровья и где оно пригодится. Например, если стоит задача пробежать 1000 метров, то я рассказываю какой колоссальный эффект для здоровья принесет систематическое выполнение данного упражнения. Подбираю индивидуальную нагрузку, прогнозирую прогресс и привожу пример из личного опыта. Объясняю конечную цель - это может быть соревнования на полосе препятствий, олимпиады по физической культуре или соревнования по легкой атлетике.

На своих уроках прорабатываю все возможные упражнения для успешного выступления на олимпиадах по физической культуре. Каждый урок уделяю время на

теоретические знания по физической культуре и спорту, провожу тестирование и индивидуальные выступления детей. Даю и требую выполнение домашнего задания как практического, так и теоретического с дальнейшим оцениванием. Задания на олимпиаде по физкультуре для учащихся не являются новыми, а как правило, собраны из простейших упражнений, которые они проработали на уроках.

На уроках физкультуры прорабатываются общеразвивающие упражнения на месте и в движении для мышц шеи, рук, ног, туловища с методически правильной речью. В разделе “Легкая атлетика” такие упражнения как: беговые легкоатлетические упражнения, челночный бег, бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, прыжки в длину и высоту с места и с разбега. В разделе “Гимнастика” всевозможные подводящие упражнения для кувырков, переворотов, висов, упоров, упражнения, направленные на гибкость, равновесие и сложные технические элементы: кувырки, уголки, перевороты. В разделе “Волейбол” целесообразны подводящие упражнения для ловли мяча, верхнего и нижнего приема мяча, подачи мяча, блокирования и атакующего удара. Так же выполнение сложных технических элементов: верхний, нижний прием мяча, различные виды волейбольной подачи мяча, атакующий удар, блок. В разделе “Баскетбол” постепенное совершенствование ведения, передачи мяча на месте и в движении, атака на кольцо в два шага, броски в кольцо. В разделе “Лыжные гонки” техника выполнения различных лыжных ходов, спуски, подъёмы, прохождение дистанцией от 2 до 10 км. В разделе “Футбол” всевозможные варианты дриблинга, передач, ударов по воротам.

На школьной олимпиаде оценивается качество усвоения учащимися знаний, умений и навыков, предусмотренных учебной программой по физической культуре. Выявляются одарённые, самые спортивные, сильные, физически здоровые ребята из 5-11 классов, которые отстаивают честь нашей школы на городской олимпиаде.

Результаты работы отслеживаются в рейтинге соревнований:

Мониторинг участия в муниципальном туре предметных олимпиад учащихся 5-11 классов МАОУ Лицей 7.

Год	2021-2022 Городская олимпиада по физической культуре.	2022-2023 Городская олимпиада по физической культуре.
ФИ	Победители и призеры: Пресняков Александра - 11А Хомякова Дарья - 8Б Санданов Тимур - 7Ж Беренцева Кира – 9 В Садовникова Ангелина – 9 В	Победители: Хомякова Дарья - 9Б Хомякова Дарья - 9А Санданов Тимур - 7Ж Писаревич Виктория - 8Б Ничаева Ксения - 8Г Беренцева Кира – 10 А Беляева Екатерина – 10 А

Для привлечения обучающихся к участию в олимпиадах проводится систематическая работа по мотивации.

Мотивация к активной спортивной деятельности обучающихся определяется различными факторами. На начальном этапе причинами активного занятия спортом (независимо от вида) могут быть:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).
2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление признанию у сверстников; желание защищать честь школы).
3. Социальные установки (желание быть готовым к труду и службе в армии).
4. Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления, желание получить спортивные награды).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного школьника большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако, некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства учащихся: удовольствие, получаемое от занятий спортом; стремление к здоровью и физическому развитию; к общению; к самоактуализации и развитию волевых качеств; повышение самооценки учащегося. Умело используя мотивы школьников, ссылаясь на примеры выпускников прошлых лет, рекламируя их достижения и результаты, таким образом формируются среди учащихся активные участники Всероссийской олимпиады школьников и различных спортивных состязаний.

Целями педагога по мотивации учащихся к активной спортивной деятельности и участию во Всероссийской олимпиаде школьников являются:

1. Выявление учащихся с высокими спортивными способностями и интересом к самостоятельной познавательной деятельности.
2. Создание условий для поддержки одарённых детей, оказание посильной помощи в полном раскрытии их способностей.
3. Поощрение самостоятельной, поисковой, исследовательской деятельности учащихся.
4. Повышение интереса обучающихся к углубленному изучению предмета физической культуры.
5. Активизация деятельности для дальнейшего интеллектуального развития учащихся и подготовки их к участию во Всероссийской олимпиаде школьников.
6. Активизация работы кружков и секций, всех форм внеклассной и внешкольной работы по физической культуре.

Благодаря систематической и целенаправленной работы на уроках физической культуры, обучающиеся Лицея 7 активно участвуют в олимпиаде и ежегодно занимают призовые места.

Список литературы:

1. Твой олимпийский учебник. Столбов В. В., Иванов С. А., Родниченко В. С., Константинов А. Т., Кофман Л. Б., Столяров В. И., Смирнов А. М. 2019 г.
2. Тестовые вопросы и задания по физической культуре. Киселев П. А., Киселева С. Б. 2019 г.
3. Физическая культура. Паршиков А. Т., Кузин В. В., Виленский М. Я. 10 класс, 11 класс. 2021 г.
4. Предметные олимпиады 7-11 классы. Физическая культура. Никифоров А. А., Середа Н. С. 2020 г.
5. Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.
6. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.