Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Пионерский»

Приложение к образовательной программе,

введенной в действие приказом №\_\_\_\_\_\_\_

от « 31» 08. 20 15 г.

Рассмотрено на кафедре здоровьесрежения

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_от « » . 20 г.

Руководитель кафедры / /

Согласовано

Заместитель директора / /

« » .20 г.

Рабочая программа подготовки учащихся

к Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

с одаренными детьми

**«Олимпионик»**

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А.П. Матвеев - М.: Просвещение, 2012

Составила: Зубкова Т. Г.

учитель физической культуры

Квалификационная категория: соответствие

2015год.

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа с одаренными детьми « Олимпионик» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А.П.Матвеев - М.: Просвещение, 2012

В 2000 учебном году Министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. Приказом Министра образования был утвержден состав оргкомитета олимпиады и состав соответствующих предметных комиссий. Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней школы — юношей и девушек (раздельно). Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера. Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол. Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней школы по образовательной области предмета «Физическая культура». Согласно Положению о Всероссийской олимпиаде школьников, выделяются следующие этапы олимпиады:

***Школьный*** — организуется общеобразовательными учреждениями в октябре. Участие в нём могут принимать желающие учащиеся 5—11 классов школ.

***Муниципальный*** — организуется органами местного самоуправления или местными органами управления образования в ноябре-декабре.

***Региональный*** — организуется совместно государственными органами управления образованием субъектов Российской Федерации и советами ректоров высших учебных заведений в январе-феврале.

***Заключительный*** – организуется Федеральным агентством по образованию и проводится в апреле. Участники на заключительный этап выбираются исключительно из победителей и призеров регионального этапа.

1. **Общая характеристика учебного предмета, курса**

Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 8 классов и реализуется в рамках «Одаренные дети». В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие личностные качества: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту. В программу олимпиады включены две группы заданий, выбранных из содержания практического и теоретико-методического разделов учебной программы по физической культуре. Практические задания заключаются в выполнении упражнений из разделов: гимнастика, спортивные игры и легкая атлетика. Проверка подготовленности участников олимпиады по каждому разделу осуществляется в соответствии с разработанными правилами и регламентом конкурсных испытаний. Постепенно олимпиада по физической культуре должна приобрести массовый характер, пробудить в школьниках желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями и стремиться к здоровому образу жизни. Олимпиада - это наиболее эффективное средство развития, выявления способностей и интересов учащихся.

**Цель:** подготовка учащихся к участию в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре; создание условий и предоставление возможностей учащимся для достижения успеха и раскрытия их потенциальных возможностей.

**Основные задачи**:

* популяризация в школе целостного представления о физической культуре как важном факторе формирования всесторонней личности;
* формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в постоянном физическом самосовершенствовании;
* расширение теоретических знаний и двигательного опыта физкультурно-спортивной деятельности, привитие практических умений организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
* выявление и поощрение наиболее подготовленных школьников, добившихся высоких результатов в развитии физической культуры.

**3. Место в учебного предмета, курса в учебном плане**

программа рассчитана на учащихся 8 классов, проявивших активность в учебном процессе, достигших высокого уровня физической подготовленности по всем разделам школьной программы и глубоких знаний в области физической культуры и спорта.

Срок реализации программы: 1 год, программа рассчитана на 70 часов (2 часа в неделю).

**4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета, курса.**

Содержание учебной программы «Олимпионик» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных учащихся, способных к активной самореализации в олимпиаде на школьном и муниципальном уровне, а также умело использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**5.Содержание учебного курса, предмета**

Программа «Олимпионик» состоит из теоретической и практической частей.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема 1.  *1/0* | *Теоретическая часть:* Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады. Домашнее задание.  *Практическая часть:* Нет. |
| Тема 2.  *2/4* | *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». |
| Тема 3.  *2/2* | *Теоретическая часть:* 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.  *Практическая часть:* Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале. |
| Тема 4.  *2/2* | *Теоретическая часть:* Режим дня – определение, учёт возрастных особенностей при составлении распорядка дня, последствия нарушений режима. Здоровое питание – сбалансированное питание, здоровая пища, калорийность. 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.  *Практическая часть:* Развитие скоростной выносливости – бег 400 м в зале. |
| Тема 5.  *1/4* | *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.  *Практическая часть:* Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны. |
| Тема 6.  *1/4* | *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.  *Практическая часть:* Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага. |
| Тема 7.  *1/4* | *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.  *Практическая часть:* Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота. |
| Тема 8.  *1/4* | *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.  *Практическая часть:* Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. |
| Тема 9.  *1/4* | *Теоретическая часть:* Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Лыжная подготовка – техника безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке, лыжные ходы, подъёмы и спуски, повороты и торможения, способы подбора лыж и палок.  *Практическая часть:* Техника выполнения акробатических упражнений – разминка, интенсивная растяжка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разучивание акробатической комбинации и её совершенствование. |
| Тема 10.  *4/4* | *Теоретическая часть:* Олимпийские игры – история зарождения Олимпийских игр, даты, соревнования первых Олимпийских игр древности, имена героев, правила соревнований, причины запрета проведения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийского движения современности, родоначальник современных Олимпийских игр, ритуал и символика Олимпийских игр, виды соревнований в программе Олимпиад, первые спортсмены – олимпийские чемпионы. Значение современного Олимпийского движения. Советские и российские спортсмены-олимпийцы. Даты и место проведения Олимпиад (летней и зимней).  *Практическая часть:* Техника выполнения акробатических упражнений –интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации. |
| Тема 11.  *16/4* | *Теоретическая часть:* Теория и методика физической культуры и спорта – решение тестов с прошлых олимпиад, включающих вопросы теории и методики физической культуры и спорта, всех изученных видов спорта, режима дня, самоконтроля, правильного питания, сохранения и укрепления здоровья, формирования осанки, форм занятий и средств по самосовершенствованию и методов оценки своих физических кондиций.  *Практическая часть:* Техника выполнения акробатических упражнений – совершенствование акробатической комбинации. |

**6. Учебно-тематическое планирование конкретного учебного предмета, курса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы:** | **Кол-во часов** |  | |
| **Теория (час)** | **Практика (час)** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж. | 1 | 1 | - |
| 2 | Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность.  Развитие быстроты и координации. | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Самоконтроль. Осанка человека.  Развитие скоростной выносливости. | 4 | 2 | 2 |
| 4 | Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика.  Развитие скоростной выносливости. | 4 | 2 | 2 |
| 5 | Вредные привычки. Волейбол.  Технические приёмы волейбола. | 5 | 1 | 4 |
| 6 | Баскетбол.  Технические приёмы баскетбола. | 6 | 1 | 5 |
| 7 | Футбол.  Технические приёмы футбола. | 5 | 1 | 4 |
| 8 | Гимнастика.  Техника выполнения акробатических упражнений. | 5 | 1 | 4 |
| 9 | Закаливание. Лыжная подготовка.  Техника выполнения акробатических упражнений. | 5 | 1 | 4 |
| 10 | Олимпийские игры.  Техника выполнения акробатических упражнений. | 9 | 5 | 4 |
| 11 | Теория и методика физической культуры и спорта.  Техника выполнения акробатических упражнений. | 20 | 16 | 4 |
|  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **70** | **33** | **37** |

**7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

**Методическое обеспечение программы**

подготовка к олимпиаде предполагает:

* индивидуальную работу с учащимися по совершенствованию физических качеств и технической подготовки по лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу, гимнастике;
* индивидуальную работу с учащимися по теоретической части олимпиады – тестирование знаний в области теории физической культуры и спорта в открытой и закрытой формах;
* самостоятельную работу учащихся по решению тестов в области теории физической культуры и спорта (домашние задания).

**Материально-техническое обеспечение**

При подготовке учащихся к олимпиаде по физической культуре необходим чистый спортивный зал, спортивный инвентарь, учебный кабинет, учебная, научная и методическая литература (словари, справочники, познавательная литература), персональный компьютер или компьютерный класс, возможность выхода в интернет, сборники тестов.

**8. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**.

В результате реализации программы «Олимпионик» учащиеся получат возможность развивать ***знания,*** ***умения и навыки*** в области физической культуры и спорта, на основе демонстрации которых:

* будут выявлены наиболее талантливые школьники для участия в школьном, муниципальном, районном этапе олимпиады по предмету «Физическая культура»;
* повысится уровень образованности учащихся в области физической культуры и спорта;
* повысится престиж и качество преподавания предмета «физическая культура» в нашей школе.

**9. Поурочное календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятий** | **Темы занятий** | **Даты**  **занятий** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж. |  |
| 2-7 | Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность.  Развитие быстроты и координации. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 8-11 | Самоконтроль. Осанка человека.  Развитие скоростной выносливости. |  |
|  |
|  |
|  |
| 12-15 | Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика.  Развитие скоростной выносливости. |  |
|  |
|  |
|  |
| 16-20 | Вредные привычки. Волейбол.  Технические приёмы волейбола. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 21-25 | Баскетбол.  Технические приёмы баскетбола. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 26-30 | Футбол.  Технические приёмы футбола. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 31-35 | Гимнастика.  Техника выполнения акробатических упражнений. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 36-40 | Закаливание. Лыжная подготовка.  Техника выполнения акробатических упражнений. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 41-48 | Олимпийские игры.  Техника выполнения акробатических упражнений. |  |
|  |
|  |
|  |
| 49-66 | Теория и методика физической культуры и спорта.  Техника выполнения акробатических упражнений. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 67 -68 | Олимпийские игры.  Технические приемы в баскетболе |  |
| 69-70 | Участие во I (муниципальном) этапе Всероссийской олимпиады школьников |  |

**10. Список учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя учащихся** | **Класс** |
| 1 | Геваргян Карина | 8в |
| 2 | Керимова Натаван | 8в |
| 3 | Хуснутдинова Диана | 8в |
| 4 | Давлятов Киснатулло | 8в |
| 5 | Рахимов Фирдас | 8в |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |