

**Комитет по образованию Тюкалинского муниципального района
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение Тюкалинского
муниципального района Омской области
«Хуторская средняя общеобразовательная школа»**

**«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 56
от «29» августа 2016 г.**

**«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР Юмадилов Ю.У
_____ от «30» августа 2016г.**

**«Утверждаю»
Директор МОБУ
«Хуторская сош»
Радке А.Ю. _____
от «30» августа 2016**

Рабочая программа подготовки учащихся
по предмету «Физическая культура»
с одаренными детьми

«Олимпиадник»

Составил: учитель

Юмадилов Ю.У

Хутора 2016г.

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 Волохина Снежана и Гололобова Анна. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

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».

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.

2. 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 учебном 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 предмета, предмета

Программа «Олимпионик» состоит из теоретической и практической частей.

| | |
|----------------|---|
| Тема 1. 1/0 | <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. |
| Тема 2. 2/4 | <i>Теоретическая часть:</i> Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей. Формы организации занятий. <i>Практическая часть:</i> Развитие быстроты и координации: различные виды челночного бега, ускорения из разных стартовых положений, бег «ёлочкой». |
| Тема 3. 2/2 | <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. |
| Тема 4. 2/2 | <i>Теоретическая часть:</i> 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, чувствительные 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. |
| Тема 5. 1/4 | <i>Теоретическая часть:</i> 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. |
| Тема 6. 1/4 | <i>Теоретическая часть:</i> 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. |

| | |
|------------------|--|
| | <i>Практическая часть:</i> Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага. |
| Тема 7. 1/4 | <i>Теоретическая часть:</i> 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. <i>Практическая часть:</i> Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в ворота. |
| Тема 8. 1/4 | <i>Теоретическая часть:</i> 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. <i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений – требования к технике выполнения отдельных упражнений, разминка, выполнение упражнений со страховкой, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. |
| Тема 9. 1/4 | <i>Теоретическая часть:</i> 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. <i>Практическая часть:</i> 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 | <i>Теоретическая часть:</i> 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). <i>Практическая часть:</i> Техника выполнения акробатических упражнений –интенсивная растяжка, совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование акробатической комбинации. |
| Тема 11. 16/4 | <i>Теоретическая часть:</i> 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. <i>Практическая часть:</i> 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 получают 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

| № занятия | Темы 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 | Волохина Снежана | 8 |
| 2 | Гололобова Анна | 8 |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |