**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Березовская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

 **Программа подготовки обучающихся к Олимпиадам и конкурсам по предмету «Физическая культура»**

Учитель физической культуры

Чумак Елены Васильевны.

2016год.

 **Пояснительная записка**

 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».

Олимпиада проводится с целью пропаганды научных знаний и повышения интереса обучающихся к углубленному изучения предмета, создание необходимых условий для выявления одаренных детей, развитие культуры личности.

 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.

 Постепенно олимпиада по физической культуре должна приобрести массовый характер, пробудить в школьниках желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями и стремиться к здоровому образу жизни. С каждым годом количество участников Всероссийских олимпиад школьников растет, что свидетельствует о повышении ее популярности, а основы подготовки учащиеся получают в школе благодаря своим учителям. Олимпиада - это наиболее эффективное средство развития, выявления способностей и интересов учащихся.

**I. Основные положения программы**

***Цель программы*:** 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 программы***:

* 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.

***Участники программы:*** программа рассчитана на учащихся 7 – 11 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 34 часов (1 час в неделю).
***Прогноз результатов реализации программы:*** В результате реализации программы учащиеся получат возможность развивать ***знания,*** ***умения и навыки*** в области физической культуры и спорта, на основе демонстрации которых:

* будут выявлены наиболее талантливые школьников для участия в муниципальном 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 гимназии.

***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).

***Формы контроля и методы оценки ЗУН учащихся:*** Контроль готовности учащихся к участию в олимпиаде, оценка ЗУН в области физической культуры и спорта проводится согласно положению и рекомендациям о проведении школьного и муниципального этапов олимпиады: практическая часть – техничное выполнение упражнений и достижение высоких показателей двигательной подготовленности, теоретическая часть – выполнений теста с результатом не менее 50% от максимального.
***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.

Система организации подготовки учащихся к олимпиаде по физической культуре включает в себя следующие элементы:

 **II. Учебно-методический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **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. | 3 | 1  | 2  |
| 3 | Самоконтроль. Осанка человека. Развитие скоростной выносливости. | 2 | 1 | 1  |
| 4  | Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости. | 2  | 1  | 1  |
| 5  | Вредные привычки. Волейбол. Технические приёмы волейбола. | 2.5  | 0.5 | 2  |
| 6  | Баскетбол. Технические приёмы баскетбола. | 2.5  | 0.5  | 2  |
| 7  | Футбол. Технические приёмы футбола. | 2.5  | 0.5  | 2  |
| 8  | Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений. | 2.5  | 0.5  | 2  |
| 9  | Закаливание. ЗОЖ.Техника выполнения акробатических упражнений. | 2.5  | 0.5  | 2  |
| 10  | Олимпийские игры. Техника выполнения акробатических упражнений. | 4 | 2  | 3  |
| 11  | Теория и методика физической культуры и спорта. Техника выполнения акробатических упражнений. | 10  | 8 | 2  |
|  | **ИТОГО:**  | **34** | **16**  | **18** |

**III. Содержание программы (34 час)**

 *Программа 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. *1/2* | *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. *1/1*  | *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. *1/1*  | *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. *0.5/2* | *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. *0.5/2* | *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. *0.5/2* | *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. *0.5/2* | *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. *0.5/2* | *Теоретическая часть:* Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Здоровый образ жизни.*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. *2/2* | *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. *8/2* | *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.  |

**IV. Календарно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **занятий**  | **Темы занятий** | **Даты** **занятий**  |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж. |  |
| 2-3 | Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность.Развитие быстроты и координации. |  |
| 4-7 | Самоконтроль. Осанка человека.Развитие скоростной выносливости. |  |
| 7-8 | Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика.Развитие скоростной выносливости. |  |
| 9-10 | Вредные привычки. Волейбол.Технические приёмы волейбола. |  |
| 11-13 | Баскетбол.Технические приёмы баскетбола. |  |
| 14-16 | Футбол.Технические приёмы футбола. |  |
| 17-19 | Гимнастика.Техника выполнения акробатических упражнений. |  |
| 20-25 | Закаливание. Лыжная подготовка.Техника выполнения акробатических упражнений. |  |
| 26-28 | Олимпийские игры.Техника выполнения акробатических упражнений. |  |
| 29- 32 | Теория и методика физической культуры и спорта.Техника выполнения акробатических упражнений. |  |
| 33-34 | Участие Всероссийской олимпиады школьников |  |

**Список литературы**

1. Бутин И.М.. Лыжный спорт: Учебник. – М.: «Владос- Пресс», 2003.
2. Гимнастика. Учебник/ Журавин М.Л. и др. – М.: «Академия», 2001.
3. Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: Учебное пособие/ М.:«Академия», 2003.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Ф и С, 1966. – 200 с.
5. Интернет-ресурсы.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2003. -176 с.
7. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие /Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Астрель», 2003.
8. Нестеровский Д.И.. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2004.
9. Новиков В.С., Дмуховский Р.А. Не забывайте о ваших мышцах (тренажёры и здоровье). – М.: Знание, 1987. – 48 с 3) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М.: «Академия», 2003.
10. Петров П.К.. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник – М.: «Владос», 2003.
11. Семёнова Г.И., Городничева Н.Я. Развитие физических качеств: Учебно-методическое пособие. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2002. – 44 с.
12. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
13. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2004-2008 и другие.
14. Сборники тестов олимпиад по предмету «физическая культура» прошлых лет.
15. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2008.
16. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1985. – 128 с
17. Богданова В.А. Словарь специальных терминов по теории физической культуры и спорта / В.А. Богданова; Тюмен. гос. ун-т, фак. физ. культуры. - Тюмень: Вектор Бук, 2005. 134с.