**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.