

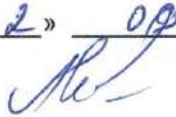
МБОУ «Шаласинская СОШ»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам директора по ВР

Абдусаламов А.Ш.

« 2 » 09 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Мирзаев М.Г.

Приказ № \_\_\_\_\_

От « \_\_\_\_\_ » 2020г.

## ПЛАН

Работы с одарёнными детьми по подготовке к олимпиаде по предмету «Физическая культура»

с учениками 5-8 классов

Руководитель: Раджабов К.Р.

## **Список одаренных детей**

1. *Абдулмеджидов М.Р.* 8кл.
2. *Рабаданова М.Р* 7кл.
3. *Османов К.А.* 6кл.
4. *Мирзаев Н.Т.* 5кл.
5. *Алива Р.З.* 3кл.
6. *Гасангусенов Г.Р.* 2кл

### **Пояснительная записка**

В современную эпоху, эпоху становления постиндустриального общества, когда значение интеллектуального и творческого человеческого потенциала значительно возрастает, работа с одаренными и высоко мотивированными детьми является крайне необходимой.

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; совершенствования теоретико-методических знаний и практических умений и навыков, необходимым учащимся в повседневной жизни, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями, выявления наиболее подготовленных школьников для поступления в специализированные высшие учебные заведения».

В каждой школе, в частности в нашей, есть одарённые ученики, которые любят физкультуру и спорт, с большой охотой приходят на уроки физического воспитания, дополнительно занимаются в спортивных секциях и кружках, участвуют в различных соревнованиях и турнирах.

Таких детей мы замечаем и даём им шанс проявить себя на первом этапе олимпиады – школьном.

### **Цель программы:**

1. Создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки талантливых детей через оптимальную структуру школьного и дополнительного образования.
2. Создание развивающей среды, способствующей расширению кругозора учащихся, исследовательского интереса к окружающему миру, творческому подходу к любому делу, развитию логического мышления и интеллекта.
3. Подготовка к Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

### **Задачи:**

1. Обеспечение участие одаренный детей в предметных Олимпиадах, научных конференциях, творческих выставок и конкурсах всех уровней.
2. Создание условий для укрепления здоровья одарённых детей.
3. Совершенствование знаний, умений и навыков теории и практики предмета «Физическая культура»

Содержание программы направлено на освоение обучающихся знаний, умений и навыков, предусмотренного положением Муниципального этапа олимпиады среди школьников общеобразовательных учреждений по физической культуре.

Ожидаемые результаты:

- формирование банка, технологии и программ для ранней диагностики способных и одаренных детей;
- подготовка детей на Муниципальный этап олимпиады по физической культуре среди школьников;
- обеспечение участие в различных конкурсах, научных конференциях, творческих выставках всех уровней.

**Практические задание** включают обучение, закрепление и совершенствование выполнений упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: гимнастика, лёгкая атлетика, и спортивные игры ( мини-футбол).

**Теоретико – методические задание** включает обучение раздела «Физическая культура и основы здорового образа жизни» базовой части программы «Физическая культура»: естественные основы; социально-психологические основы; культурно-исторические основы; теория и методика физического воспитания по видам спорта. Тестовые задания, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню подготовленности обучающихся по образовательной области «Физическая культура».

#### Календарно-тематический план работы.

№ занятия п/п	всего часов	Общие учебные умения навыки и способы деятельности.	тип занятия	Календарные сроки	
				по плану	фактическ и
1	2	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в кружке легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми. Беседа на тему "Зарождение Олимпийских Игр в Греции" Подвижная игра "Перестрелки"	вводный		
2					
3	2	Беседа на тему: "Правила проведения самостоятельной разминки перед занятием по легкой атлетике", "Циклические и ациклические виды спорта" Кросс 1 км. ОРУ на гибкость. <i>Акробатика</i> . Повторить горизонтальное и фронтальное равновесие. Совершенствовать технику кувырков вперед и назад в группировке. Спортивная игра в футбол.	СЗУН		
4					
5	2	Продолжить тему "Олимпийские Игры в Древней Греции". Провести дискуссию на эту тему. Кроссовая подготовка на 1 км. ОРУ на гибкость. ОФП. Соединение элементов акробатики: упражнение в равновесии, два кувырка вперед слитно, один кувырок назад. Спортивная игра в футбол.	СЗУН		
6					

7	2	Тестовое задание на тему: "Олимпийские Игры в древности". Провести работу над ошибками. Кроссовая подготовка на 1 км. ОРУ на гибкость. СБУ. Соединение элементов акробатики: упражнение в равновесии, два кувырка вперед слитно, один кувырок назад, кувырок назад в стойку на лопатках с помощью рук и без помощи рук. Разучить технику длинного кувырка с 2 - 3 шагов разбега (Демонстрация презентации). Спортивная игра в футбол.	КЗ СЗУН ИНМ		
8					
9	2	Беседа на тему: "Зарождение современного Олимпийского движения", "Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?" Кроссовая подготовка 1 км. Совершенствование ведения мяча. Оббегание фишек. Акробатика.	СЗУН		
10					
11	2	Продолжаем беседу на тему " "Зарождение современного Олимпийского движения". Дать задание на дом по этой теме. Кроссовая подготовка на 1 км. Самостоятельная разминка. Повторить акробатическое соединение из ранее разученных упражнений. Добиться четкого выполнения упражнений. Провести оценивание в баллах.	КЗ СЗУН		
12					
13	2	Провести тест на тему "Зарождение современного Олимпийского движения". Проверить и сделать работу над ошибками. Развитие общей выносливости. Провести забег на 500 м, с 3 ускорениями по 25 м. в промежутке дистанции. ОРУ на гибкость. Повторить акробатическое соединение. Разучит технику упражнения переворот в сторону (колесо) с демонстрацией презентации.	КЗ ИНМ СЗУН		
14					
15	2	Беседа на тему "Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?", "Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки)" Кроссовая подготовка на 1 км. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Повторить технику переворота в сторону с демонстрацией презентации. Выполнить два переворота слитно. Приемы футбола. Забивание футбольного мяча в ворота с 10 м низом и верхом по 10 раз	СЗУН		
16					
17	2	Беседа на тему " В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?", "Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?" Развитие общей	СЗУН		

18		выносливости. Провести забег на 500 м, с 3 ускорениями по 25 м. в промежутке дистанции. ОРУ на гибкость. Повторить акробатическое соединение. Забивание футбольного мяча в ворота с 10 м низом и верхом по 10 раз.			
19	2	Провести тест, на ранее пройденные темы. Проверить и сделать работу над ошибками. Провести кроссовую подготовку на 1500 м. ОРУ на гибкость.	КЗ СЗУН ИНМ		
20					
21	2	Провести беседу на тему "От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости", "Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения)". Кроссовая подготовка 1500 м.	СЗУН ИНМ		
22					
23	2	Провести беседу на тему "В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?", "Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере)." Кроссовая подготовка 1500 м. ОРУ.	СЗУН		
24					
25	2	Провести тест. Проверить и сделать работу над ошибками. Кросс на 500 м с 3 ускорениями по 30 м. ОРУ. Акробатическое соединение. Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской олимпиады школьников предмета "Физическая культура" по мини-футболу. Провести спортивную игру в баскетбол.	КЗ СЗУН ИНМ		
26					
27	2	Беседа на тему: "Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения", "Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию?" Кросс на 500 м с 3 ускорениями по 30 м. ОРУ. Акробатическое соединение. Закрепить комплекс упражнений конкурсного испытания по мини-футболу..	СЗУН		
28					
29	2	Провести тест. Проверить и сделать работу над ошибками. Кросс на 500 м с 3 ускорениями по 30 м. ОРУ. Акробатическое соединение. Совершенствовать комплекс упражнений конкурсного испытания по мини-футболу.	КЗ СЗУН		
30					

31	2	Провести мини - олимпиаду по теоретическому испытанию и акробатическому соединению. Оценку испытаний и баллы выставляются самими учащимися. Кроссовая подготовка 1500 м. Подвижная игра "Перестрелка" или "Русская лапта"	КЗ СЗУН		
32					
33	2	Анализ о проделанной работы. Сделать вывод. Выслушать рекомендации детей. Провести беседу "Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире" Задать задание на дом по этой теме. Кроссовая подготовка 1500 м. ОРУ Акробатическое соединение. Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской олимпиады школьников предмета "Физическая культура" по баскетболу. Провести спортивную игру в мини-футбол.	ИНМ СЗУН		
34					
35	2	Беседа на тему "Физические качества. Тренировка физических качеств" Мини - тест. Кроссовая подготовка 1500 м. Закрепить комплекс упражнений по баскетболу. Совершенствовать технику упражнений акробатического соединения. Провести спортивную игру в мини-футбол.	ИНМ СЗУН		
36					
37	2	Беседа на тему "Основные источники энергии для организма", "Рациональное питание" Мини - тест. Кроссовая подготовка 1500 м. Совершенствовать комплекс упражнений по баскетболу. Совершенствовать технику упражнений акробатического соединения. Провести спортивную игру в мини-футбол.	ИНМ СЗУН		
38					
39	2	Провести соревнование по мини-олимпиаде по следующим испытаниям: 1.Тест из 30 вопросов на 20 мин. 2. Акробатическое соединение. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу и мини-футболу.	СЗУН		
40					
41	2	Подведение итогов мини-олимпиады. Сделать работу над ошибками. Кроссовая подготовка на 2000 м. Акробатическое соединение - совершенствование техники выполнения упражнений. Провести спортивную игру по мини-футболу	СЗУН		
42					
43	2	Провести тест из 30 вопросов. Проверить, сделать работу над ошибками. Дать задание на дом повторить историю олимпийских игр. Кроссовая подготовка на 2000 м. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Спортивная игра в волейбол.	СЗУН		
44					

45	2	Провести тест. Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по волейболу и мини-футболу.	СЗУН		
46					
47	2	Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Акробатическое соединение. 2. Шестиминутный бег. 3. Тест. Подвижные игры.	СЗУН		
48					
49	2	Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Тест 2. Акробатическое соединение. 3. Волейбол. Подвижные игры.			
50					
51	2	Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Тест 2. Акробатическое соединение. 3. Футбол. Подвижные игры.			
52					
53	2	Дать задание по решению тестового задания. Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по волейбол и мини-футболу.	СЗУН		
54					
55	2	Дать задание по решению тестового задания. Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по волейбол и мини-футболу.	СЗУН		
56					
57	2	Дать задание по решению тестового задания. Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по волейбол и мини-футболу.	СЗУН		
58					

**При подготовке школьников к теоретико-методическому конкурсу используем следующие учебники и учебные пособия.**

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 5-11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ.ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5-11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ.ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2007.
5. Физическая культура. Школьные олимпиады. 5 – 11 классы.: Методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва: Дрофа, 2002.
6. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников – Москва: Физическая культура, 2005.

7. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Олимпийские задания по физической культуре. 5 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.
9. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.

### **Методическое указание**

Содержание тестовых заданий теоретико-методического конкурса ежегодно изменяется и усложняется, причем на часть вопросов не предлагаются варианты ответа, необходимо точно знать правильный ответ. При подготовке школьников к теоретико-методическому конкурсу необходимо формировать систему знаний по разделам теории и методики физического воспитания и спорта, используя учебники, учебные пособия, как для школ, так и для вузов. Для оценки уровня теоретической подготовки можно использовать задания, опубликованные в журнале «Физическая культура в школе», тесты предыдущих олимпиад, но при этом учить школьников размышлять при ответе на вопросы, а не механически заучивать ответы тестовых заданий. Самый оптимальный вариант подготовки к республиканскому и Всероссийскому этапам олимпиады – это система учебно-тренировочных сборов, во время которых для работы со школьниками необходимо привлечение тренеров-специалистов по гимнастике или акробатике, волейболу, футболу, баскетболу, легкой атлетике, целенаправленно дополнительно заниматься теоретической подготовкой.

#### Список литературы и интернет ресурсы:

1. Гуляков А.Е. «Организация занятия кружка «Олимпиец»» на сайте социальной сети работников образования <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/organizatsii-zanyatii-kruzhka-%C2%ABolimpionik%C2%BB-po-podgotovke-k-olimpia>