**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №1 им. Ляпидевского**

**муниципального образования Щербиновский район**

**станица Старощербиновская**

****

**Заявка**

**на участие в региональном конкурсе**

**дополнительных общеобразовательных программ**

**для одарённых детей и талантливой молодёжи**

|  |  |
| --- | --- |
| Название учреждения | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 им. Ляпидевского муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская |
| Фамилия, имя, отчество руководителя учреждения | Гарькавая Лариса Васильевна |
| Название программы | «Олимпиадник» |
| Номинация | «Спортивный гений» |
| Фамилия, имя отчество участника Конкурса | Закалина Ирина Александровна |
| Должность (без сокращений) | Учитель физической культуры |
| Учёная степень и звание (если есть) |  |
| Почтовый адрес учреждения с индексом и электронный адрес | 353630 Краснодарский край Щербиновский район станица Старощербиновская улица Лермонтова 37  [school1@srb.kubannet.ru](mailto:school1@srb.kubannet.ru) |
| Телефон (рабочий, домашний, сотовый участника) | 8-928-443-63-98 |
| Адрес электронной почты участника | [zakalina.ira@mail.ru](mailto:zakalina.ira@mail.ru) |

Муниципальное образование Щербиновский район

станица Старощербиновская

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №1 им. Ляпидевского

муниципального образования Щербиновский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 28. 08 2013 года

протокол № 1

Председатель

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гарькавая Л.В.

**Рабочая программа**

**кружка**

**«Олимпиадник»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Учитель: Закалина Ирина Александровна

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст участников апробации обучающихся: 7-11 класс

Количество часов:204 часа (в год 68часов)

Щербиновский район станица Старощербиновская

Год разработки программы: 2013г.

**1.Пояснительная записка.**

В сегодняшней реальности Российского образования приходится часто говорить о  возросших требованиях к универсальности знаний и подъёму уровня духовной культуры учащихся для формирования интеллектуального и духовного потенциала общества. Реализация этих требований в условиях обычной общеобразовательной школы возможна через планомерную и систематичную работу с детьми, способности которых определены как «выше среднего» и «высокие».

**Актуальность программы** в том, что в современную эпоху работа с одаренными и высоко мотивированными детьми является крайне необходимой. Именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что

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».

**Цель программы:**

1. Создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки талантливых детей через оптимальную структуру школьного  и дополнительного образования.

2.Формирование системы  социально-психологической поддержки одаренных и способных детей.

3. Создание развивающей среды, способствующей расширению кругозора учащихся, исследовательского интереса к окружающему миру, творческому подходу к любому делу, развитию логического мышления и интеллекта.

4. Подготовка к Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

**Задачи:**

1.Отобрать одаренных детей и развить их способности.

2. Обеспечить участие одаренный детей в предметных Олимпиадах, научных конференциях, творческих выставках и конкурсах, соревнованиях всех уровней.

3. Создать условия для укрепления здоровья одарённых детей.

4. Совершенствовать знания, умения и навыки теории и практики предмета «Физическая культура».

Выстраивая предполагаемый образ участника реализации программы «Олимпиадник», мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, наш одаренный ученик - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Наш участник программы должен иметь устойчивый интерес к учению. Обладать наблюдательностью, осведомленностью. Уметь применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным. Иметь привычку к режиму, здоровому образу жизни, навыкам гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навык самоорганизации.

**Особенности реализации программы:**

**Основными формами реализации программы** **являются:**

- индивидуально-групповые занятия с одаренными учащимися;

-спортивные секции;

-участие в олимпиадах;

-работа по индивидуальным планам;

-спортивные соревнования**;**

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);

- медико-восстановительные мероприятия;

- культурно-массовые мероприятия;

- участие в соревнованиях.

**Условия набора.**

К занятиям допускаются все одарённые ученики, которые любят физкультуру и спорт, с большой охотой приходят на уроки физического воспитания, дополнительно занимаются в спортивных секциях и кружках и не имеющие медицинских отклонений.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности занятий. В группу принимается 10-15 человек.

Содержание программы направлено на освоение  обучающихся знаний, умений и навыков,  предусмотренных положением Всероссийской  олимпиады среди школьников общеобразовательных учреждений по физической культуре

Программа рассчитана  на 68 часов в год, 2 часа в неделю. Состоит из практического и теоретико-методического заданий.

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

**2.Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Наименование разделов, тем | Всего  часов | Кол-во часов | | | | | |
| 1год | | 2год | | 3 год | |
| Аудиторные | Внеаудиторные | Аудиторные | Внеаудиторные | Аудиторные | Внеаудиторные |
| **1.** | **Основы знаний** | **9** | **3** |  | **3** |  | **3** |  |
| 1.1 | Олимпиада школьника как фактор повышения качества физкультурного образования |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 1.2 | Содержание олимпиады |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 1.3 | Инструкция по выполнению заданий |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| **2.** | **Теоретическая подготовка** | **126** | **42** |  | **42** |  | **42** |  |
| **2.1** | **Медико-биологические**  **основы** | **33** | **11** |  | **11** |  | **11** |  |
| 2.1.. | Опорно-двигательная система. |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |
| 2.1.2 | Мышцы и ткани |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |
| 2.1.3 | Кровь и кровеносная система |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.1.4 | Нервная система |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.1.5 | Дыхательная Система |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.1.6 | Белки, углеводы, жиры, витамины. |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |
| 2.1.7 | Иммунитет, заболевания и профилактика |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |
| **2.2** | **Культурно-исторические основы физической культуры** | **15** | **5** |  | **5** |  | **5** |  |
| 2.2.1 | Физическая культура |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.2.2 | Физическое совершенствование |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.2.3 | Физическое воспитание |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.2.4 | Физическая подготовка |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  |
| 2.2.5 | Воспитание личности и нравственных качеств |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| **2.3** | **Олимпийские игры** | **18** | **6** |  | **6** |  | **6** |  |
| 2.3.1 | Олимпийские игры современности |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.3.2 | Олимпийское движение в России |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  |
| 2.3.3 | Символы, традиции-ритуалы. Талисманы, логотипы. Президенты МОК |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.3.4 | Паралимпийские игры |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  |
| **2.4.** | **Основы теории и методики воспитания физических качеств.** | **24** | **8** |  | **8** |  | **8** |  |
| 2.4.1 | Двигательные способности |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.4.2 | Ловкость и координация |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.4.3 | Быстрота |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.4.4 | Гибкость |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.4.5 | Сила |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.4.6 | Выносливость |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.4.7 | Нагрузка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.4.8 | Восстановление |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| **2.5** | **Организация учебного процесса** | **18** | **6** |  | **6** |  | **6** |  |
| 2.5.1 | Формы организации занятий |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.5.2 | Урок физкультуры |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |
| 2.5.3 | Спорт (баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, гимнастика) |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  |
| **2.6** | **Условия, способствующие решению задач физического воспитания** | **18** | **6** |  | **6** |  | **6** |  |
| 2.6.1 | ЗОЖ |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.6.2 | Личная гигиена |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.6.3 | Питание |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.6.4 | Закаливание |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.6.5 | Контроль и самоконтроль |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2.6.6 | Травмы и оказание первой помощи |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Практическая подготовка | **54** |  | **18** |  | **18** |  | **18** |
| **3.1.** | **Баскетбол** | **18** |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.1. | Ведение мяча и броски по кольцу |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| 3.1.2 | Сочетание изученных приемов (учебные связки) |  |  | 4 |  | 4 |  | 4 |
| **3.2** | **Волейбол** | **12** |  |  |  |  |  |  |
| 3.2.1. | Передача мяча |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| 3.2.2 | Подача мяча |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| **3.3** | **Гимнастика** | **18** |  |  |  |  |  |  |
| 3.3.1 | Акробатические упражнения и связки |  |  | 6 |  | 6 |  | 6 |
| **3.4** | **Легкая атлетика** | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 3.4.1 | Разновидности стартов и бег на различные дистанции |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| 3.4.1 | Разновидности стартов и бег на различные дистанции |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| **4** | **Общая физическая подготовка** | **15** |  | **5** |  | **5** |  | **5** |
| 4.1. | Легкоатлетические упражнения |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| 4.2 | Гимнастические упражнения |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| 4.3 | Игры, развивающие физические способности |  |  | 3 |  | 3 |  | 3 |
| **ИТОГО:** | | **204** | **45** | **23** | **45** | **23** | **45** | **23** |

**3.Содержание программы (204)**

**Раздел1. Основы знаний (9).**

Олимпиада школьника как фактор повышения качества физкультурного образования. Содержание олимпиады. Инструкция по выполнению заданий.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка.(126)**

**Тема 1. Медико-биологические основы.** Опорно-двигательная система. Мышцы и ткани.

Кровь и кровеносная система. Нервная система. Дыхательная система. Белки, углеводы, жиры, витамины. Иммунитет, заболевания и профилактика.

**Тема 2. Культурно-исторические основы физической культуры.** Физическая культура. Физическое совершенствование. Физическое воспитание. Физическая подготовка. Воспитание личности и нравственных качеств.

**Тема 3**. **Олимпийские игры.** Олимпийские игры современности. Олимпийское движение в России. Символы, традиции-ритуалы. Талисманы, логотипы. Президенты МОК. Паралимпийские игры.

**Тема 4. Основы теории и методики воспитания физических качеств.** Двигательные способности. Ловкость и координация. Быстрота. Гибкость. Сила. Выносливость. Нагрузка. Восстановление.

**Тема 5**. **Организация учебного процесса.** Формы организации занятий. Урок физкультуры. Спорт (баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, гимнастика).

**Тема 6**. **Условия, способствующие решению задач физического воспитания.** ЗОЖ. Личная гигиена. Питание. Закаливание. Контроль и самоконтроль. Травмы и оказание первой помощи.

**Раздел 3. Практическая подготовка(54)**

**Тема 1. Баскетбол.** Ведение мяча и броски по кольцу. Сочетание изученных приемов (учебные связки).

**Тема 2. Волейбол.** Передача мяча. Подача мяча.

**Тема 3**. **Гимнастика.** Акробатические упражнения и связки.

**Тема 4. Легкая атлетика.** Разновидности стартов и бег на различные дистанции. Разновидности стартов и бег на различные дистанции.

**Раздел 4. Общая физическая подготовка(15)**

**Тема 1.** Легкоатлетические упражнения.

**Тема 2.** Гимнастические упражнения.

**Тема 3.** Игры, развивающие физические способности.

**4.Предполагаемые результаты:**

- Совершенствование системы работы с одаренными детьми;

-Создание условий для выявления, развития, сопровождения одарённых учащихся;

- Создание механизма индивидуального психолого-педагогического сопровождения одаренных учащихся;

- Разработка модели образования с качественно новым содержанием программ и методик, направленных на развитие потенциала ученика ;

- Воспитание интеллектуальной, творческой, талантливой молодежи, способной к самореализации и профессиональному самоопределению в соответствии со способностями;

- Создание в учебном процессе электронных средств информационно - технологической поддержки и развития учебного процесса;

- формирование банка, технологии и программ для ранней диагностики способных и одаренных детей;

- подготовка победителей и призеров Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;

- обеспечение участие в различных конкурсах, научных конференциях, творческих выставках, соревнованиях всех уровней.

**5.Формы и виды контроля.**

Тестирование теоретической подготовки, физической подготовки. Спортивные соревнования разного уровня.

**6.Методические рекомендации:**

      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 региональному этапу 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.

**7.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| **1.** | **Печатные пособия** |  |
| 1.1. | Учебник по физической культуре | На каждого ученика |
| 1.2 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 2 |
| 1.3 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | 1 |
| 1.4 | Методические издания по физической культуре для учителей | 3 |
| **2.** | **Демонстрационные пособия** |  |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 1комп |
| 2.2 | Плакаты методические | 1комп |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения | 1комп |
| **3.** | **Экранно-звуковые пособия** |  |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 1комп |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Мультимедийный компьютер | 1 |
| 4.2 | Сканер | 1 |
| 4.3 | Принтер лазерный | 1 |
| 4.4. | Копировальный аппарат | 1 |
| 4.5 | Фотоаппарат | 1 |
| **5.** | ***Гимнастика*** |  |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | 6 |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | 1 |
| 5.4. | Козел гимнастический | 1 |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая |  |  | 2 |
| 5.6 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 3 |
| 5.7 | Мост гимнастический подкидной | 2 |
| 5.8 | Скамейка гимнастическая жесткая | 6 |
| 5.9 | Маты гимнастические | 20 |
| 5.10 | Мяч набивной (1 кг) | 10 |
| 5.11 | Мяч малый (теннисный) | 10 |
| 5.12 | Скакалка гимнастическая | 20 |
| 5.13 | Мяч малый (мягкий) | 20 |
| 5.14 | Палка гимнастическая | 20 |
| 5.15 | Обруч гимнастический | 10 |
| 5.16 | Мяч малый (теннисный) | 10 |
| 5.17 | Скакалка гимнастическая | 20 |
| 5.18 | Мяч малый (мягкий) | 20 |
| 5.19 | Палка гимнастическая | 20 |
| 5.20 | Обруч гимнастический | 10 |
| 5.21 | Сетка для переноса малых мячей | 1 |
| 5.22 | Канат для перетягивания | 2 |
| 5.23 | Скакалка гимнастическая | 20 |
| 5.18 | Мяч малый (мягкий) | 20 |
| 5.19 | Палка гимнастическая | 20 |
| 5.20 | Обруч гимнастический | 10 |
| 5.21 | Сетка для переноса малых мячей | 1 |
| 5.22 | Канат для перетягивания | 2 |
| 5.24 | ***Легкая атлетика*** |  |
| 5.25 | Флажки разметочные на опоре | 10 |
| 5.26 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 2 |
| 5.27 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 2 |
| 5.28 | Палочка эстафетная | 10 |
| 5.29 | ***Подвижные и спортивные игры*** |  |
| 5.30 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| 5.31 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 6 |
| 5.32 | Мячи баскетбольные | 20 |
| 5.33 | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
| 5.34 | Манишки игровые с номерами | 20 |
| 5.35 | Стойки волейбольные универсальные | 2 |
| 5.36 | Сетка волейбольная | 2 |
| 5.37 | Мячи волейбольные | 10 |
| 5.38 | Табло перекидное | 1 |
| 5.39 | Ворота для мини-футбола | 2 |
| 5.40 | Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
| 5.41 | Мячи футбольные | 10 |
| 5.42 | Мячи гандбольные | 10 |
|  | **Средства доврачебной помощи** |  |
| 5.43 | Аптечка медицинская | 2 |
| 6 | **Натуральные объекты** |  |
| 6.1 | Спортивный зал игровой | 1 |
| 7 | **Натуральный фонд** |  |
| 7.1 | Многофункциональная спортивная площадка |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину |  |
| 7.3 | Полоса препятствий |  |

**Список литературы**

1.Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие/авт. сост.П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - М.:Издательство «Глобус»,2010.-344с. - (Качество обучения).

2.Физическая культура: Учебник для учащихся 10-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.Физическая культура: Учебник для учащихся 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.

4.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.

5.Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2007.

6.Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы.: Методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва: Дрофа, 2002.

7.Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников – Москва: Физическая культура, 2005.

8.Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.:  А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.

9.Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.

10.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.

Д**ополнительная литература:**

1. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения /Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.

2. Физическая культура: Проб. учеб. пособие для учащихся 5-7 кл. сред. одиннадцатилет. шк. /В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк и др.; Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1988. – 159 с.

Физическая культура: 8-9 классы / под ред. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

3.Уроки физической культуры в средней школы /Ю.А.Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др.; Под ред. Г.П.Богданова. -2-е изд., доп. И перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 223 с.

**Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы:**

1. Сайт Российской государственной детской библиотеки [http://www.rgdb.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.rgdb.ru%2F)

2. Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий» [www.km.ru/ed](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.km.ru%2Fed)

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  методического объединения  учителей ИЗО,  физической культуры, ОБЖ  от 27.08.2013года № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сарана Т.А. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_ Лизунова И.П.  30.08. 2013года |

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Индивидуальный образовательный маршрут обучения в МБОУ СОШ №1 им. Ляпидевского**

**Пояснительная записка.**

Проблема одаренности в настоящее время становится все более актуальной. Это прежде всего связано с потребностью общества в неординарной творческой личности. Раннее выявление, обучение и воспитание одаренных и талантливых детей составляет одну из главных задач совершенствования системы образования. Бытует мнение, что одаренные дети не нуждаются в помощи взрослых, в особом внимании и руководстве. Однако в силу личностных особенностей такие дети наиболее чувствительны к оценке их деятельности, поведения и мышления, они более восприимчивы к сенсорным стимулам и лучше понимают отношения и связи. Одаренный ребенок склонен к критическому отношению не только к себе, но и к окружающему миру. Одаренные дети достаточно требовательны к себе, часто ставят перед собой не осуществимые в данный момент цели, что приводит к эмоциональному расстройству и дестабилизации поведения. Очень важно, что возможность индивидуального образование дает большие возможности для развития детской одаренности. Чем раньше у ребенка обнаруживаются способности к той или иной деятельности, чем больше внимания будет уделено их развитию, тем легче будет ему найти свое призвание. Для развития одаренности одаренной личности необходимы индивидуальные формы обучения. Организация работы по индивидуальному образовательному маршруту основаны на следующих принципах: индивидуальный, дифференцированный подход к учебно- воспитательному процессу, продуктивной, творческой деятельности ученика и учителя; вариативность программ, учебных курсов, что позволяющих реализовывать образовательные потребности обучающихся, их родителей; качественное обучение, развитие и воспитание учащихся без ущерба для детского здоровья.

Главное в построенном таким образом учебном процессе – признание за каждым учеником права на значительную автономию, свой темп работы, специфические способы овладения знаниями. Данный образовательный маршрут ориентирован на поддержку и развитие одаренного ребенка **МАКСИМЕНКО МАКСИМА,** направлен на личностное развитие и успешность, составлен с учетом уровня подготовленности и направлений интересов.

**Целевое назначение:**

Создание условий для формирования и развития у обучающегося интеллектуальных и практических знаний на более глубокое и осмысленное изучение практических и теоретических вопросов физической культуры, творческих способностей, умения самостоятельно приобретать и применять знания для его последующего профессионального образования.

**Задачи:**

В результате изучения курса учащийся должен знать/понимать смысл понятий:

-физическая культура; физическое совершенствование; физическая подготовленность; физические качества; виды спорта; олимпийское движение; использовать новые информационные технологии для поиска, обработки и предъявления информации по физической культуре в компьютерных базах данных и сетях (сети Интернет); использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; предоставление возможности соотнести уровень своих знаний с уровнем заданий олимпиад.

**Ожидаемый результат:** Успешное освоение учебной дисциплины в объеме 204ч. Овладение навыками самостоятельной работы. Развитие привычки к самоконтролю и самооценке. Участие в олимпиадах разных уровней.

**Индивидуальный образовательный план**

учащегося(ся) МБОУ СОШ №1 им. Ляпидевского\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **1. КТО Я? КАКОЙ Я? (Мое представление о себе )** | |
| Класс |  |
| Дата рождения |  |
| Любимое занятие в свободное время |  |
| Мой любимый учебный предмет |  |
| Мои увлечения |  |
| Что умею делать хорошо |  |
| **2. Мои цели и задачи** | |
| Кем хочу стать, какую получить профессию |  |
| Каким (-ой) хочу стать (перечисляются качества, которые бы хотел иметь ученик как член общества, как труженик, гражданин, семьянин) |  |
| 2.2 Ближайшие цели, задачи, что надо развивать в себе в первую очередь |  |
| 1) Что хочу узнать о себе (задачи на самопознание) |  |
| 2) Задачи в обучении |  |
| - По каким предметам повысить свои достижения |  |
| Какие дополнительные области знаний изучать |  |
| Задачи по формированию конкретных качеств, необходимых для достижения перспективной цели |  |
| **3. Мои планы** | |
| 3.1Предполагаемое направление (профиль) образования в старшей школе |  |
| **4. Моя программа действий** | |
| **4.1 Самопознание своих возможностей и склонностей** |  |
| 1) В чем (где, в каких сферах себя попробую) |  |
| 2) С кем, где проконсультируюсь |  |
| 3) К кому обращусь за советом |  |
| **4.2. Обучение** | |
| 1) Изучению каких предметов уделить больше внимания |  |
| 2) Какие предметы изучать на углубленном уровне |  |
| 3) Какие спортивные секции посещать |  |
| **4.3. Дополнительное образование** |  |
| 1) По каким дополнительным образовательным программам буду заниматься |  |
| 2) Какую дополнительную литературу буду изучать |  |
| 3) В каких олимпиадах и конкурсах буду участвовать |  |
| **4.4. Участие в общественной деятельности** |  |
| 1)В каких делах буду участвовать в школе и классе |  |
| 2)В каких буду участвовать вне школы |  |
| **5. Кто и в чем мне может помочь** | |
| 1)учителя |  |
| 2)родители |  |
| 3)Друзья |  |
| 4)специалисты |  |

**Лист Индивидуального образовательного маршрута учащегося(ся) МБОУ СОШ №1 им. Ляпидевского**

Ф.И.О. **МАКСИМЕНКО МАКСИМА**

Ученика (цы) \_\_\_8\_\_\_ класса

на 2013/2014 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Ф.И.О. учителя | Кол-во часов | Результат | Подпись учителя |
| Физическая культура | Закалина И.А. | 68 | Участие в олимпиаде,  спортивных соревнованиях |  |

Индивидуальный учебный план

Ф.И.О. **МАКСИМЕНКО МАКСИМА**

Ученика (цы) \_\_\_8\_\_\_ класса

на 2013/2014 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол-во часов | |
| Аудитор  ные | Внеауди  торнве |
| **1.** | **Основы знаний** | **3** |  |
| 1.1 | Олимпиада школьника как фактор повышения качества физкультурного образования | 1 |  |
| 1.2 | Содержание олимпиады | 1 |  |
| 1.3 | Инструкция по выполнению заданий | 1 |  |
| **2.** | **Теоретическая подготовка** | **42** |  |
| **2.1** | **Медико-биологические**  **основы** | **11** |  |
| 2.1.. | Опорно-двигательная система. | 2 |  |
| 2.1.2 | Мышцы и ткани | 2 |  |
| 2.1.3 | Кровь и кровеносная система | 1 |  |
| 2.1.4 | Нервная система | 1 |  |
| 2.1.5 | Дыхательная Система | 1 |  |
| 2.1.6 | Белки, углеводы, жиры, витамины. | 2 |  |
| 2.1.7 | Иммунитет, заболевания и профилактика | 2 |  |
| **2.2** | **Культурно-исторические основы физической культуры** | **5** |  |
| 2.2.1 | Физическая культура | 1 |  |
| 2.2.2 | Физическое совершенствование | 1 |  |
| 2.2.3 | Физическое воспитание | 1 |  |
| 2.2.4 | Физическая подготовка | **1** |  |
| 2.2.5 | Воспитание личности и нравственных качеств | 1 |  |
| **2.3** | **Олимпийские игры** | **6** |  |
| 2.3.1 | Олимпийские игры современности | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 2.3.2 | Олимпийское движение в России | **1** |  |
| 2.3.3 | Символы, традиции-ритуалы. Талисманы, логотипы. Президенты МОК | 1 |  |
| 2.3.4 | Паралимпийские игры | 3 |  |
| **2.4.** | **Основы теории и методики воспитания физических качеств.** | **8** |  |
| 2.4.1 | Двигательные способности | 1 |  |
| 2.4.2 | Ловкость и координация | 1 |  |
| 2.4.3 | Быстрота | 1 |  |
| 2.4.4 | Гибкость | 1 |  |
| 2.4.5 | Сила | 1 |  |
| 2.4.6 | Выносливость | 1 |  |
| 2.4.7 | Нагрузка | 1 |  |
| 2.4.8 | Восстановление | 1 |  |
| **2.5** | **Организация учебного процесса** | **6** |  |
| 2.5.1 | Формы организации занятий | 1 |  |
| 2.5.2 | Урок физкультуры | 2 |  |
| 2.5.3 | Спорт (баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, гимнастика) | 3 |  |
| **2.6** | **Условия, способствующие решению задач физического воспитания** | **6** |  |
| 2.6.1 | ЗОЖ | 1 |  |
| 2.6.2 | Личная гигиена | 1 |  |
| 2.6.3 | Питание | 1 |  |
| 2.6.4 | Закаливание | 1 |  |
| 2.6.5 | Контроль и самоконтроль | 1 |  |
| 2.6.6 | Травмы и оказание первой помощи | 1 |  |
| 3. | Практическая подготовка |  | **18** |
| **3.1.** | **Баскетбол** |  |  |
| 3.1.1. | Ведение мяча и броски по кольцу |  | 2 |
| 3.1.2 | Сочетание изученных приемов (учебные связки) |  | 4 |
| **3.2** | **Волейбол** |  |  |
| 3.2.1. | Передача мяча |  | 2 |
| 3.2.2 | Подача мяча |  | 2 |
| **3.3** | **Гимнастика** |  |  |
| 3.3.1 | Акробатические упражнения и связки |  | 6 |
| **3.4** | **Легкая атлетика** |  |  |
| 3.4.1 | Разновидности стартов и бег на различные дистанции |  | 1 |
| 3.4.1 | Разновидности стартов и бег на различные дистанции |  | 1 |
| **4** | **Общая физическая подготовка** |  | **5** |
| 4.1. | Легкоатлетические упражнения |  | 1 |
| 4.2 | Гимнастические упражнения |  | 1 |
| 4.3 | Игры, развивающие физические способности |  | 3 |
|  | Итого-68 часов в год | **45** | **23** |

Схема самоанализа воспитанника, обучающегося по индивидуальному

образовательному маршруту.

ФИО возраст

1. Какие цели я ставил перед собой в начале года?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какие действия я спланировал для достижения цели?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Удалось ли мне реализовать задуманное?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Чему научился? Что необходимо ещё сделать?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения

Рекомендации родителям воспитанника, обучающегося по индивидуальному образовательному маршруту для воспитания исследовательских наклонностей и умение самостоятельно получать

знания.

1. Не занимайтесь наставлениями, помогайте детям действовать незави­симо, не давайте прямых инструкций, относительно, чем они должны заниматься.
2. Не сдерживайте инициативы детей и не делайте за них то, что они могут сделать самостоятельно.
3. Научите ребенка прослеживать межпредметные связи и использовать знания, полученные при изучении других предметов.
4. Приучайте детей к навыкам самостоятельного решения проблем, исследования и анализы ситуаций.
5. Используйте трудные ситуации, возникшие у детей в школе или дома, как область приложения полученных навыков в решении задач.
6. Помогайте детям научиться управлять процессом усвоения знаний.
7. Подходите ко всему творчески.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Тестирование основ знаний по теме «Волейбол»»**

**1.Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?**

А) 2.28

Б) 2.36

В) 2.40

Г) 2.43

**2.Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?**

А) 2.24

Б) 2.28

В) 2.30

Г) 2.35

**3.Кто считается изобретателем волейбола?**

А) Вильям Дж. Морган

Б) Том Сойер

В) Агата Кристи

Г) Джон Вашингтон

**4. Когда и где проходил первый в истории олимпийский волейбольный турнир?**

А) 1980 на Играх XXII Олимпиады в Москве

Б) 1964 год на Играх VIII Олимпиады в Токио

В) 1968 год на Играх XIX Олимпиады в Мехико

Г) 1952 год на Играх XV Олимпиады в Хельсине

**5. Спортсмены, какой страны являлись победителями в первом олимпийском волейбольном турнире среди мужчин?**

А) Японии

Б) Румынии

В) СССР

Г) США

**6.В какие годы началось стремительное развитие волейбола в СССР?**

А) 1935-1938

Б) 1920- 1925

В) 1947-1950

Г) 1952-1954

**7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером**

А) 20 х 8

Б) 10 х13

В) 18 х 9

Г) 12 х 6

**8. В волейбол играют мячом весом**

А) 260-280 г.

Б) 290-300 г.

В) 310-330 г.

Г) 340-350 г.

**9. Во время игры в волейбол на поле в каждый момент времени могут находиться**

**только:**

А) 8

Б) 6 игроков

В) 5

Г) 9

**10. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

А) 6

Б) 8

В) 5

Г) 9

**11. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе?**

А) 30

Б) 35

В) 25

Г) 40

**12. По истечению скольких секунд при подаче мяч передается другой команде?**

А) 3

Б) 4

В) 6

Г) 8

**13. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?**

А) против часовой стрелки

Б) по часовой стрелке

В) хаотично

Г) куда покажет судья

**14. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча?**

А) 3

Б) 4

В) 6

Г) 8

**15. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяче?**

А) игрок ударил несколько раз мячом об пол

Б) заступил ногой пространство площадки

В) выполнил прыжок перед подачей

Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

**16. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?**

А) касание сетки игроком, выполняющим активное игровое действие

Б) заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке

В) двойное касание или задержка мяча

Г) касание сетки мячом

**17. До скольких очков играют пятую (тай-брейк)** **партию ?**

А) 25

Б) 15

В) 30

Г) 35

**18. Спортсмены, какой страны являлись победителями в первом олимпийском волейбольном турнире среди женщин?**

А) Японии

Б) Китая

В) СССР

Г) США

**Ответы на тест по теме: «Волейбол»**

1. **Г**; 2. **А**; 3.**А**; 4. **Б**; 5. **В**; 6**. Б**;

7.**В;** 8.**А;** 9.**Б**; 10.**А;** 11.**В**; 12.**Г**; 13.**Б;**

14. **А**; 15.**Б**; 16. **Г**; 17.**Б**; 18.

На «отлично» - 16 правильных ответов

«хорошо» - 10

«удовлетворительно» - меньше 10 ответов











