**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Центр дополнительного образования Шушенского района»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  Центра по работе с одаренными детьми  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю:  Директор МБОУ «Центр дополнительного образования  Шушенского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Баржинский Н.Б./  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |

**Дополнительная образовательная программа**

«Подготовка к олимпиаде»

по предмету **«Физическая культура»**

**Группа:** (индивилуально)

**Возраст учащихся**: 11-17 лет (индивилуально)

**Срок реализации:** 1 год

**Уровень программы:** углубленное изучение предмета

**Составитель:** Зиборов С. В.

**2020**

**Пояснительная записка**

Реформы, произошедшие в отечественной системе образования за последнее десятилетие, её направленность на гуманистические, личностно ориентированные и развивающие образовательные технологии изменили отношение к учащимся, проявляющим неординарные способности. Постепенно в общественном сознании начинает формироваться понимание того, что переход в век наукоёмких технологий невозможен без сохранения и умножения интеллектуального потенциала общества.

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа», утвержденной Президентом РФ, одним из основных направлений развития общего образования является развитие системы поддержки талантливых детей, основанное на идее, что одновременно с реализацией стандарта общего образования должна быть выстроена разветвленная система поиска и поддержки талантливых детей, а также их сопровождение в течение всего периода становления личности.

**Нормативно-правовая база:**

* основные положения "Декларации прав человека", принятой Генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948г.;
* основные положения "Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989г.;
* закон Российской Федерации "Об образовании" от 16 ноября 1997 г. с дополнениями от 05 марта 2004 г.;
* закон РФ "О физической культуре и спорте" от 20.041999 "80-ФЗ";
* федеральная целевая программа "Одаренные дети", в рамках Президентской Программы "Дети России", утвержденной Правительством РФ от 03.10.2002г.
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;
* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 План действий по модернизации общего образования на 2011–2015 гг., утвержденный Распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.09.2010 № 1507-р;
* Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года;
* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях /Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189

**Цель**: углубленное обучение двигательных умений и навыков легкоатлетических упражнений для *результативного* участия (призер, победитель) на различных этапах всероссийской олимпиады среди школьников по физической культуре

**Задачи**:

* обучить основам теории легкоатлетических упражнений;
* обучить технике двигательных действий упражнений легкой атлетики;
* формировать необходимые знания, физические и морально-волевые качества.

**Актуальность**.

Программа по физической культуре на различных этапах олимпиады состоит из упражнений теоретико-методического и практического характера. Для того, чтобы результативно выступать на муниципальном и, особенно, на региональном этапе, необходимы навыки спортивной гимнастики (акробатики), **легкой атлетики (бег 2000 метров)** и теоретические знания углубленного характера, в разы превышающие уровень обычной школьной программы.

**Отличительная особенность**.

Программа позволит сформировать устойчивое представление об олимпиаде по физической культуре, сформировать необходимые умения и навыки для победы в региональном этапе.

**Целевая аудитория программы** – школьники 11-17 лет.

Обучающиеся, поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. В программу включен входящий, промежуточный и итоговый контроль.

*Уровень программы* – углубленное изучение. Наполняемость в группе составляет – 2-4 человека.

*Форма обучения* – очная.

*Режим занятий* для обучающихся: 1 раз в неделю по 1 часу.

Программа рассчитана на 1 год обучения. На освоение программы запланировано 29 часов.

**Формы занятий и методы обучения**

**Формы** занятий: индивидуальный, групповой, фронтальный и круговой метод организации деятельности занимающихся.**Методы** обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: *словесные:* объяснение, описание; *наглядные:* собственный показ, просмотр видео; *практические:* метод строго регламентированного и частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный план на 2020-2021 учебный год** | | | | | |
| №  п/п | Название раздела,  темы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
| Всего часов | Теория | Практика |
| 1. | Общая физическая подготовка | 8 | 1 | 7 | Контрольная тренировка, спортивные соревнования, участие в олимпиаде |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 8 | 1 | 7 |
| 3. | Техническая подготовка | 8 | 1 | 7 |
| 4. | Тактическая подготовка | 5 | - | 5 |
|  | Всего часов: | **29** | **3** | **26** |  |

**Содержание программы**

1. **Общая физическая подготовка – 8 часов.**

*Теория (1 часов).* ОФП и ее влияние на организм человека.

*Практика (9 часов).* **Развитие силы (силовая подготовка)**. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера..**Развитие быстроты (скоростная подготовка)**. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры. **Развитие выносливости**. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное времяупражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры. **Развитие ловкости (координационная подготовка)**. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения. Подвижные и спортивные игры. **Развитие гибкости**. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

*Формы контроля:* контрольная тренировка, спортивные соревнования, участие в олимпиаде.

1. **Общая физическая подготовка – 8 часов.**

*Теория (1 часов).* Значение СФП для будущего успеха.

*Практика (9 часов).* **Специальная физическая подготовка**используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения **для бегунов** (бег с высоким поднимаем бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения **прыгуна в длину** (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения, стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения, стоя и др.). Специальные упражнения **для метателя** (броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила. **Скоростно-силовая подготовка**-процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. **Специальная выносливость**-способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление. **Специальная сила**- способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

*Формы контроля:* контрольная тренировка, спортивные соревнования, участие в олимпиаде.

1. **Техническая подготовка – 8 часов.**

*Теория (1 час).* Особенности техники легкоатлетических упражнений

*Практика (9 часов).* **Бег на скорость, на выносливость. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание на дальность и в цель.**

*Формы контроля:* собеседование, анкетирование, участие в олимпиаде.

1. **Тактическая подготовка – 5 часов.**

*Теория (1 час).* Особенности тактики во время бега на 2000 метров

*Практика (5 часов).* **Бег на скорость, на выносливость. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание на дальность и в цель.**

*Формы контроля:* контрольная тренировка, спортивные соревнования, участие в олимпиаде.

**Планируемые результаты** освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: *предметный, метапредметный и личностный*, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья. Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

* занятия-конкурсы на повторение практических умений; занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы);
* самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика);
* участие в показательных выступлениях на спортивных праздниках, фестивалях и соревнованиях.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

* результативность деятельности ребенка;
* активность;
* аккуратность;
* степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность российской, гражданской идентичности. Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется:

* простое наблюдение;
* проведение игр;
* анкетирование.

Метапредметные результаты:

* 1. Регулятивные универсальные учебные действия.

Ученик научится:

 самостоятельно определять цели, ставить и формулировать собственные задачи;

 оценивать ресурсы, необходимые для достижения поставленной ранее цели;

 организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

 выбирать оптимальный путь достижения цели.

2. Познавательные универсальные учебные действия.

Ученик получит возможность научиться:

 критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций;

 искать и находить обобщенные способы решения задач;

 анализировать и преобразовывать проблемно-противоречивые ситуации;

 выстраивать индивидуальную образовательную траекторию.

* 1. Коммуникативные универсальные учебные действия.

Ученик получит возможность научиться:

 осуществлять деловую коммуникацию при проведении спортивных соревнований;

 развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения;  координировать и выполнять работу в условиях виртуального взаимодействия;

 распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы.

Личностные результаты (чему научится ученик):

* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование мотивов учебной деятельности личностного смысла учения;
* овладение навыками сотрудничества со взрослыми и своими сверстниками.

**Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
|  | Октябрь | 23 | 17.00-17.45 | Лекция | 1 | Инструктаж по техники безопасности на занятиях. ОФП Подвижная игра «Лапта» | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Октябрь | 30 | 17.00-17.45 | Лекция | 1 | Что мы знаем о лёгкой атлетике? Кратко об истории возникновения лёгкой атлетики. | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Ноябрь | 6 | 17.00-17.45 | Лекция | 1 | Правила соревнований по легкой атлетике. | Спортзал | Беседа, анкетирование |
|  | Ноябрь | 13 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Обучение метанию мяча в цель. Прыжки на скакалке на двух ногах на месте. Подвижная игра «Кто быстрее». ОФП | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Ноябрь | 20 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Обучение прыжкам в длину с места. Подвижная игра «платочек». ОФП | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Ноябрь | 27 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Обучение прыжкам в длину с места. Подвижная игра «Летает – не летает». ОФП | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Декабрь | 4 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Приём контрольных нормативов 30м, метание в цель и на дальность, прыжки в длину. ОФП | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Декабрь | 11 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Обучение прыжкам на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Декабрь | 18 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Обучение метанию мяча на дальность. Подвижные игры. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Декабрь | 25 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Январь | 15 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Январь | 22 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Январь | 29 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Февраль | 5 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | История развития легкой атлетики как олимпийский вид спорта. Чемпионы России и мира. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Февраль | 12 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Февраль | 19 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Совершенствование техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Февраль | 26 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 5 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 12 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 19 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Изучение техники бега.  - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Март | 26 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 2 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | ОФП. Совершенствование техники бега на дистанции 30м. Подвижная игра. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 9 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 16 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 23 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Обучение бегу с низкого, среднего и высокого старта. Выполнение стартовых команд. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Апрель | 30 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Прыжки на скакалке на двух ногах на одном месте. Подвижные игры. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Май | 7 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Метание в цель с 3 и 5м. Прыжки в длину с места и с разбега. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Май | 14 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | ОРУ. Обучение челночному бегу 3\*10 м. Подвижная игра. | Спортзал | Контрольные упражнения |
|  | Май | 21 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Подвижные игры на ловкость и быстроту в команде. | Спортзал | Контрольные упражнения |

**Список литератур**

1. .А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика(многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
9. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика(многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
10. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
11. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
12. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
13. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
14. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
15. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
16. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие.

Москва, «Советский спорт», 2005

Литература для **школьников**:

17. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников [Текст] / А. И. Мальцев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 283 с. – (Мир вашего ребенка).

18. Спорт: детская энциклопедия. – М.: АСТ: Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).

19. Физическая культура в школе. В.И.Лях, А.А. Зданевич- М.: «Просвещение»,2012

20. Лях В.И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук /В.И. Лях. — М., 1990.

21. Козлов А.И., Харьковский В.И. Будь сильным, выносливым, ловким! – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1988