


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 10  
с углубленным изучением отдельных предметов


**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МС

 / Нурисламов С.Ф.  
Протокол № 4 заседания МС  
от 16. мая 2017 года


**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВВВР

 / Ерохина Е.М.  
Протокол № 4 заседания МС  
от 16. мая 2017 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ № 10

 / Озерова Е.В.  
Приказ № 12-1010-13-262/17  
от 28. мая 2017 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-оздоровительного направления  
**«ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Дроздов Анатолий Евгеньевич  
Ф.И.О. учитель-разработчик

2017-2020 учебный год

Количество часов:

всего 114ч.; в неделю 3 ч.

Рабочая программа курса «Школа олимпийского резерва» составлена в соответствии с требованиями: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17 декабря 2010г.), на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Сургут, 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ***1. Место курса в образовательном процессе.***

Программа разработана для учащихся 6-8 классов для подготовки к олимпиадам по физической культуре и рассчитана на 114 учебных часа, три года обучения (38 часов в год). По своему содержанию и направленности программа ориентирована на повышение образованности школьников в области физической культуры.

Курс «Школа олимпийского резерва» дает возможность углубленно изучить теоретическую и практическую части физической культуры по видам спорта, включенных в школьную программу.

Направление курса – развивающее. Прежде всего, курс ориентирован на вовлечение школьников в регулярные самостоятельные занятия физической культурой. Повышение популярности олимпиад по физической культуре, и как следствие стремление к здоровому образу жизни.

### ***2. Цели и задачи.***

Основная цель данной программы – подготовка школьников к предстоящим олимпиадам по физической культуре.

В процессе изучения данного курса решаются следующие задачи:

Воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой;

Развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих нравственное воспитание;

Освоение теоретических знаний по предмету «Физическая культура», истории развития всемирного олимпийского движения.

Формирование умений и навыков по технике исполнения тех видов спорта школьной программы, по которым проводятся контрольные испытания на олимпиадах.

### ***3. Содержание курса.***

Структурно программа состоит из 6 разделов.

### **Раздел 1: Теоретические знания по предмету физическая культура.**

## **I. Основы теории и методики физической культуры.**

1. Физическая культура. Физическое воспитание. Физическое развитие.
2. Двигательные умения и навыки.
3. Двигательные способности. Координация. Быстрота. Гибкость. Сила. Выносливость.
4. Физическая подготовка. Физические упражнения и нагрузка.
5. Урок физической культуры.
6. Техника. Спорт и виды спорта.

**II. Культурно-исторические основы физической культуры.** История возникновения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. МОК и его значение для олимпийского движения в мире. Олимпийские принципы, традиции, правила. Участие спортсменов СССР и России в Олимпиадах. Летние Олимпийские игры. Зимние олимпийские игры.

## **III. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.**

1. Анатомо-физиологические основы
2. Личная гигиена
3. Закаливание
4. Показатели оценки тренированности

## **Раздел 2: Гимнастика.**

Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки).

## **Раздел 3: Баскетбол.**

Передвижения. Ведение мяча. Ведение мяча змейкой со сменой рук. Броски с места. Броски в движении. Два шага – бросок.

## **Раздел 4: Волейбол (девочки).**

Передачи мяча сверху. Прием мяча с подачи. Верхняя подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Подачи мяча по зонам.

### **Раздел 5: Футбол (мальчики).**

Перемещения по площадке. Техника удара по мячу (удары по мячу низом, верхом). Техника приема мяча. Техника ведения мяча.

### **Раздел 6: Кроссовая и лыжная подготовка.**

Техника бега на средние длинные дистанции. Работа на выносливость.

Техника ходьбы на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход.

### ***4. Методы и формы обучения.***

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения, сами находили нужное решение.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Формы обучения:* индивидуальная, групповая.

### ***5. Ожидаемый результат изучения курса.***

В результате изучения курса «Готовимся к олимпиаде» учащиеся должны

#### **Знать:**

Культурно-исторические основы физической культуры;  
основы теории и методики физического воспитания;  
основы теории и методики обучения двигательным навыкам;  
физкультурно-оздоровительные мероприятия

**Уметь:**

выполнять комплексы упражнений на спортивных снарядах, акробатические комбинации из определенных элементов;

выполнять технические элементы тех видов спорта школьной программы, по которым проводятся контрольные испытания на олимпиадах;

**Использовать:**

приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**6. Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.**

Образовательные результаты изучения данного спецкурса могут быть выделены в рамках следующих форм контроля:

- текущий контроль (беседы с учащимися по изученным темам);
- тематический контроль (выполнение тестовых заданий);
- выполнение практических заданий по каждому виду спорта, используя задания разных олимпиад.

**7. Литература.**

1. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. – М.: «Глобус», 2008.
2. Физическая культура. Организация и проведение олимпиад. – Волгоград: «Учитель», 2008.
3. Спортивные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (4-е изд. М.: Просвещение, 2007). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

## Содержание курса

| 6 класс  | 7 класс   | 8 класс  |
|--|---|--|
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (девочки).</b>   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-перекаты;</li> <li>-два кувырка вперед и назад слитно;</li> <li>-стойка на лопатках;</li> <li>-«мост» из положения стоя с помощью;</li> <li>-перекат вперед в стойку на лопатках;</li> <li>-кувырок назад в «полушпагат»; -«мост» из положения стоя</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>-кувырок назад в упор стоя согнувшись,</li> <li>-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене</li> <li>-из упора присев силой стойка на голове и руках, -длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; переворот в сторону</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-кувырки вперед и назад;</li> <li>-сед углом;</li> <li>-стоя на коленях наклон назад; -стойка на лопатках без помощи рук</li> </ul>   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (мальчики).</b>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-перекаты;</li> <li>-два кувырка вперед и назад слитно;</li> <li>-стойка на лопатках;</li> <li>-перекат вперед в стойку на лопатках;</li> <li>-стойка на голове с согнутыми ногами</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-кувырок назад в упор стоя согнувшись;</li> <li>-длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках с помощью;</li> <li>-равновесие на одной, выпад вперед;</li> <li>- переворот в сторону</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-из упора присев силой стойка на голове и руках;</li> <li>-длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;</li> <li>-переворот в сторону;</li> <li>-кувырок назад через стойку на руках с помощью</li> </ul> |
| <b>Гимнастика. Упражнения на перекладине (мальчики).</b>   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-махи и перемахи;</li> <li>-вис согнувшись и вис погнувшись;</li> <li>-подтягивание в висячем висе и вис на согнутых руках;</li> <li>-поднимание прямых ног в висячем висе;</li> <li>-махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-из вися над подколенками через стойку на руках опускание в упор присев</li> <li>-подъем переворотом в упор махом и силой ( высокая)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-подъем в упор силой;</li> <li>-вис согнувшись;</li> <li>-вис прогнувшись;</li> <li>-вис сзади;</li> <li>-подъем переворотом</li> </ul>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| (средняя)<br>-подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая)<br>-махом назад соскок (высокая)   |  |  |
| <b>Гимнастика. Упражнения на брусьях (девочки).</b>   |  |  |
| -наскок в прыжком в упор на нижнюю жердь;<br>-соскок с поворотом, размахивания изгибами<br>-сед ноги врозь,<br>-из седа на бедре соскок поворотом;<br>-размахивания в упоре | -из виса на н. ж. толчком на подъем в упор на в.ж.;<br>-из упора на н.ж. опускание в вис присев;<br>-из виса присев на н.ж. махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.;<br>-вис лежа на н.ж.,<br>-сед боком на н.ж., соскок.<br>-вис прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.;<br>наскок в упор на н.ж., вис прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом, удерживаясь рукой за жердь | -толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь;<br>-толчком двух ног вис углом; - равновесие на н.ж.;<br>-упор присев на одной ноге, махом соскок |
| <b>Гимнастика. Упражнения на брусьях (мальчики).</b>  |  |  |
| сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; размахивания в упоре<br>махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь                             | подъем махом назад и сед ноги врозь; - махи в упоре на руках с разведением ног над жердями<br>подъем махом вперед в сед ноги врозь   | сгибание и разгибание рук в упоре; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад                                       |
| <b>Баскетбол</b>  |  |  |
| ВЕДЕНИЕ МЯЧА:   | ВЕДЕНИЕ МЯЧА:  | ВЕДЕНИЕ МЯЧА:  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>- в низкой, средней, высокой стойке;<br/>-на месте;<br/>-шагом и бегом по прямой</p> <p><b>БРОСКИ:</b><br/>-одной и двумя руками с места;<br/>-одной рукой от плеча</p>  | <p>-с изменением направления;<br/>- с изменением скорости;<br/>- с обводкой стоек<br/>- ведущей и неведущей рукой</p> <p><b>БРОСКИ:</b><br/>-в прыжке;<br/>-в движении одной рукой от плеча после ведения</p>                             | <p>-с изменением направления и скорости;<br/>-с обводом стоек;<br/>-с обводкой трех стоек и выполнением броска в два шага</p> <p><b>БРОСКИ:</b><br/>-штрафной бросок;<br/>-броски с трех точек (с острого, тупого углов, со штрафной линии)</p> |
| <b>Волейбол (девочки)</b>   |   |   |
| <p><b>ПОДАЧА мяча:</b><br/>-нижняя подача в стену;<br/>- нижняя подача через сетку с расстояния 3-6 м</p> <p><b>ПЕРЕДАЧА И ПРИЕМ МЯЧА:</b><br/>-передача над собой;<br/>- передача в парах;<br/>- прием с подачи</p>                      | <p><b>ПОДАЧА мяча:</b><br/>- нижняя подача из-за лицевой линии<br/>- верхняя подача в парах</p> <p><b>ПЕРЕДАЧА И ПРИЕМ МЯЧА:</b><br/>-прием мяча после подачи</p>   | <p><b>ПОДАЧА мяча:</b><br/>-подачи в правую, левую половины, в дальнюю и ближнюю части площадки;<br/>- подачи на точность</p> <p><b>ПЕРЕДАЧА И ПРИЕМ МЯЧА:</b><br/>- прием мяча от подачи и передача в определенную зону</p>                    |
| <b>Футбол (мальчики)</b>  |   |   |
| <p>1. Подход к мячу<br/>2.Замах ударной ногой и постановка опорной ноги<br/>3.Ударное движение с предварительным выбором траектории, скорости и направления мяча<br/>4.Ударное взаимодействие<br/>5.Послеударные действия(«проводка»)</p> | <p>1. Подход к мячу<br/>2.Замах ударной ногой и постановка опорной ноги<br/>3.Ударное движение с предварительным выбором траектории, скорости и направления мяча<br/>4.Ударное взаимодействие<br/>5.Послеударные действия(«проводка»)</p> | <p>1. Подход к мячу<br/>2.Замах ударной ногой и постановка опорной ноги<br/>3.Ударное движение с предварительным выбором траектории, скорости и направления мяча<br/>4.Ударное взаимодействие</p>   |



|   |  |   |
|---|--|---|
| ноги)<br><b>УДАРЫ ПО МЯЧУ:</b><br>- удары внешней и средней частью подъема<br>-удары внутренней частью подъема<br>-удары внутренней стороной стопы  | ноги)<br><b>УДАРЫ ПО МЯЧУ:</b><br>-ударов внешней и средней частью подъема<br>-удары внутренней частью подъема<br>-удары внутренней стороной стопы | 5.Послеударные действия («проводка» ноги)<br><b>УДАРЫ ПО МЯЧУ:</b><br>- ударов внешней и средней частью подъема<br>-удары внутренней частью подъема<br>-удары внутренней стороной стопы |
| <b>Легкая атлетика</b>  |  |   |
| -техника бегового шага, выноса бедра, постановки стопы;<br>-согласованность работы рук и ног в беге;<br>-техника высокого старта;<br>-техника разгона<br>- совершенствование техники бега | -техника низкого старта;<br>-техника пробегания по прямой после старта;<br>-развитие двигательных качеств;<br>- совершенствование техники бега     | -совершенствование техники старта и стартового разгона;<br>-переход стартового разгона к бегу по дистанции;<br>-развитие двигательных качеств;<br>-совершенствование техники бега       |
| <b>Лыжная подготовка</b>  |  |   |
| -техника выполнения одновременных ходов:<br>двухшажный;                      одношажный;<br>бесшажный   | -техника выполнения попеременных ходов;<br>-переход с хода на ход;<br>-поворот «плугом»;<br>-поворот из упора на параллельных лыжах                | -техника выполнения попеременных ходов;<br>-поворот с опорой на палку;<br>-техника выполнения коньковых ходов   |

### Учебно-тематический план

| № | Раздел программы                                     | Всего часов | 6 класс обучения |          | 7 класс обучения |          | 8 класс обучения |          | Форма контроля | Образовательный продукт         |
|---|--|-------------|------------------|----------|------------------|----------|------------------|----------|----------------|---------------------------------|
|   |  |             | лекции           | практика | лекции           | практика | лекции           | практика |                |                                 |
| 1 | Теоретические знания по предмету физическая культура | 18          | 6                |          | 6                |          | 6                |          | олимп. задания | Выполненные олимпиадные задания |
| 2 | Гимнастика.  | 21          | 1                | 7        | 1                | 7        |                  | 7        | олимп. задания | Выполненные олимпиадные задания |
| 3 | Баскетбол  | 16          | 1                | 6        | 1                | 6        |                  | 6        | олимп. задания | Выполненные олимпиадные задания |
| 4 | Волейбол (девочки)                                   | 15          | 1                | 5        | 1                | 5        |                  | 5        | олимп. задания | Выполненные олимпиадные задания |
| 5 | Футбол (мальчики)                                    | 15          | 1                | 5        | 1                | 5        | 1                | 5        | олимп. задания | Выполненные олимпиадные задания |
| 6 | Кроссовая и лыжная подготовка                        | 17          | 1                | 6        | 1                | 6        | 1                | 6        | олимп. задания | Выполненные олимпиадные задания |
|   |  | 114         | 11               | 29       | 11               | 29       | 8                | 29       |                |                                 |

