

## **Индивидуальный план подготовки**

**Ф.И.О. Головин Илья Павлович**

**Дата рождения 27.05.2006**

**Срок освоения программы: 68 часов**

### **Пояснительная записка.**

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.

### **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 Всероссийской олимпиады среди школьников общеобразовательных учреждений по физической культуре.

### **Ожидаемые результаты:**

- формирование банка, технологии и программ для ранней диагностики способных и одаренных детей;
- подготовка победителей и призеров Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;

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, мини-футбол, флорбол).

**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.**

<b>№ занятия п/п</b>	<b>всего часов</b>	<b>Общие учебные умения навыки и способы деятельности.</b>	<b>тип занятия</b>
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"	вводный
2			
3	2	Беседа на тему: "Правила проведения самостоятельной разминки перед занятием по легкой атлетике", "Циклические и ациклические виды спорта" Бег 3 км. ОРУ на гибкость. <i>Акробатика</i> . Повторить горизонтальное и фронтальное равновесие. Совершенствовать технику кувырков вперед и назад в группировке. Спортивная игра в футбол: передача мяча, удары по воротам.	СЗУН
4			

5		Продолжить тему "Олимпийские Игры в Древней Греции". Бег на 2 км. ОРУ на гибкость. ОФП. Соединение элементов акробатики: упражнение в равновесии, два кувырка вперед слитно, один кувырок назад. Спортивная игра в футбол: обводка стоек(фишек).	СЗУН
6	2		
7		Тестовое задание на тему: "Олимпийские Игры в древности". Провести работу над ошибками. ОРУ на гибкость. 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. Кувырок прыжком .Спортивная игра в футбол.	КЗ СЗУН ИНМ
8	2		
9	2	Беседа на тему: "Зарождение современного Олимпийского движения", "Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?" Баскетбол. Совершенствование ведения мяча. Оббегание фишек. Акробатика.	СЗУН

10		Акробатическое соединение.	
11		Продолжаем беседу на тему "Зарождение современного Олимпийского движения". Дать задание на дом по этой теме. Бег на 2 км. Самостоятельная разминка. Повторить акробатическое соединение из ранее разученных упражнений. Добиться четкого выполнения упражнений. Провести оценивание в баллах. Спортивная игра в баскетбол: штрафной бросок.	КЗ СЗУН
12	2		
		Провести тест на тему "Зарождение современного Олимпийского	

13		движения". Проверить и сделать работу над ошибками. Развитие специальной выносливости. Провести забег на 1000 м, с 3 ускорениями по 25 м.. Повторить акробатическое соединение. Разучит технику упражнения переворот в сторону (колесо) с демонстрацией презентации.	КЗ ИНМ СЗУН
14	2		
15		Беседа на тему "Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании", Кроссовая подготовка на 2 км. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Повторить технику переворота в сторону с демонстрацией презентации. Выполнить два переворота слитно. Приемы футбола. Удары футбольного мяча в ворота с 10 м низом и верхом по 10 раз (левой и правой ногой).	СЗУН
16	2		
17		Беседа на тему " В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развивать?", "Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?" Повторить акробатическое соединение. Забивание футбольного мяча в ворота с 10 м низом и верхом по 10 раз (левой и правой ногой).	СЗУН
18	2		
19		Провести тест, на ранее пройденные темы. Проверить и сделать работу над ошибками.. ОРУ на гибкость. Разучить акробатическое соединение из программы Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. Спортивная игра в баскетбол.	КЗ СЗУН ИНМ
20	2		

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)". Закрепить технику упражнений акробатического соединения. Штрафной бросок	СЗУН ИНМ
22			
23	2	Провести беседу на тему: "Основные формы занятий физической культурой. ОРУ. Совершенствовать технику выполнения упражнений акробатического соединения. Разучить технику кувырка назад в стойку на руках. Техника ведения баскетбольного мяча и забивания со штрафной линии.	СЗУН
24			
25	2	Провести тест. ОРУ. Акробатическое соединение. Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской олимпиады школьников предмета "Физическая культура" по мини-футболу.	КЗ СЗУН ИНМ
26			
27	2	Беседа на тему: "Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения", "Основные способы плавания. ОРУ. Акробатическое соединение. Закрепить комплекс упражнений конкурсного испытания по мини-футболу. Провести спортивную игру в волейбол.	СЗУН
28			
29	2	Провести тест. Проверить и сделать работу над ошибками. ОРУ. Акробатическое соединение. Совершенствовать комплекс	КЗ СЗУН
30			

		упражнений конкурсного испытания по мини-футболу. Провести спортивную игру в флорбол.	
31		Провести мини - олимпиаду по теоретическому испытанию и акробатическому соединению. Оценку испытаний и баллы выставляются самими учащимися. Ведение мяча. Бросок мяча. Штрафной бросок	КЗ СЗУН
32	2		
33		Провести беседу "Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире" Задать задание на дом по этой теме. ОРУ Акробатическое соединение. Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской олимпиады школьников предмета "Физическая культура" по баскетболу. Мини-футбол. Удары на точность, удары по воротам.	ИНМ СЗУН
34	2		
35		Беседа на тему "Физические качества. Тренировка физических качеств" Мини – тест. Закрепить комплекс упражнений по баскетболу. Совершенствовать технику упражнений акробатического соединения. Провести спортивную игру в мини-футбол. Ведение мяча. Удары на точность, удары по воротам.	ИНМ СЗУН
36	2		
37		Беседа на тему "Основные источники энергии для организма", "Рациональное питание" Мини - тест. Совершенствовать комплекс упражнений по баскетболу. Совершенствовать технику упражнений акробатического соединения.	ИНМ СЗУН
38	2		
39		Провести соревнование по мини-олимпиаде по следующим	

40	2	испытаниям: 1.Тест из 30 вопросов на 20 мин. 2. Акробатическое соединение. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу и мини-футболу.	СЗУН
41	2	Подведение итогов мини-олимпиады. Сделать работу над ошибками. Акробатическое соединение - совершенствование техники выполнения упражнений. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по флорболу.	СЗУН
42			
43	2	Провести тест из 40 вопросов. Проверить, сделать работу над ошибками. Дать задание на дом повторить историю олимпийских игр. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по флорболу, баскетболу и мини-футболу.	СЗУН
44			
45	2	Провести тест на знание правила баскетбола. ОРУ на гибкость. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу и мини-футболу.	СЗУН
46			
47	2	Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Акробатическое соединение. 2. Прикладная физическая культура 3.Флорбол	СЗУН
48			
49	2	Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Тест (теория) 2. Акробатическое соединение. 3. Баскетбол.	
50			
51	2	Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Тест (теория) 2. Акробатическое соединение. 3. Футбол.	
52			

53		Дать задание на знание правил по легкой атлетике.. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по баскетболу и мини-футболу.	СЗУН
54	2		
55		Тестовые задания. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по прикладной физкультуре.	СЗУН
56	2		
57		Тестовые задания ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по баскетболу и флорболу.	СЗУН
58	2		
59		Провести беседу на тему «Олимпийские виды спорта» ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по баскетболу и мини-футболу.	ВВОДНЫЙ
60	2		
61	2	Провести тест из 20 вопросов. Проверить, сделать работу над ошибками .ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по флорболу, баскетболу и мини-футболу.	ИНМ СЗУН
62	2	Закаливание организма – определение, принципы закаливания, средства закаливания, моржевание, баня. Здоровый образ жизни. Технические приёмы волейбола – прямая подача мяча в зоны.	ИНМ СЗУН
63	2	Футбол –правила игры, история развития футбола в мире и России, известные футбольные клубы и команды, знаменитые футболисты и тренеры. Технические приёмы футбола – обведение стоек и забивание в ворота, бег «ёлочкой» и забивание в	ИНМ СЗУН



		ворота.	
64	2	Гимнастика –сензитивные периоды развития гибкости, способы развития подвижности в суставах, стретчинг, техника выполнения гимнастических упражнений. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	ИНМ СЗУН
65	2	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.	СЗУН
66	2	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.	СЗУН
67	2	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.	СЗУН

68	2	<p>Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность, средства и методы повышения уровня физической подготовленности, методы измерения уровня двигательных способностей.</p> <p>Технические приёмы баскетбола – двойное обведение стоек с забиванием на два шага, двойное обведение центрального круга и забивание на два шага.</p>	СЗУН
----	---	--	------