Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Морецкая средняя школа» Еланского муниципального района
Волгоградской области

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического

совета школы

Протокол № 4 от 12.01.2016 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 4/1 от 12.01.2016 г.

Директор МБОУ «Морецкая СШ »

_____ Ф.В. Ульев

Программа

работы с одаренными детьми по подготовки к олимпиаде по физической культуре

«Сделай себя сам»

Разработчик программы:

Учитель физической культуры

МБОУ «Морецкая СШ»

А.Н. Прокофьев

Морец 2015

Пояснительная записка

В современном веке остро встает проблема повышения социально-экономического потенциала. Важную роль в ее решении играет система образования. В законе Российской Федерации «Об образовании» указано на то, что необходимо развивать творческие возможности одаренных детей, которые в дальнейшем станут носителями ведущих идей общества. Активный поиск и развитие одаренных детей должно стать одним из основных направлений системы образования. Современное общество уделяет большое внимание уникальным способностям ребенка, так как образование и воспитание личностей с такими способностями помогут решить актуальные проблемы и обеспечить развитие научно-технического, культурного и экономического прогресса.

Одаренные дети – это дети, обладающие врожденными высокими интеллектуальными, физическими, творческими, коммуникативными способностями. Одаренный ребенок – это особенный ребенок, и ему не всегда подходят требования стандартной образовательной системы. Мы давно стали искать всевозможные формы и методы работы с одаренными детьми, но на первое место выдвигали развитие физических качеств, на второе – интеллектуальных способностей, а творчеству отводилась маловажная роль. Чуть более десятилетия появились олимпиады по физической культуре, где большое внимание стало уделяться не только практической, но и теоретической стороне вопроса. А эти вопросы требуют не только углубленных знаний и эрудиции, но и поиска нестандартных решений, творческого подхода, оригинального мышления. Поэтому существенных сдвигов к лучшему можно добиться, если стимулировать творческую работу ребенка. Тем более, что американский ученый Джозеф Рензулли определил одаренность как сочетание трех основных характеристик: интеллектуальных способностей, волевой настойчивости и творчества.

Нашим ученикам предоставляется широкая возможность участвовать в различных олимпиадах, конкурсах, интеллектуальных марафонах, проектах, как в очной, так и в заочной, дистанционной форме через сайты Интернета или личный сайт учителя физкультуры. К тому же в области школьной физкультурной деятельности чаще стали проводить

мероприятия, направленные на творческое развитие учеников: конкурсы спортивных сказок, рефератов, рисунков, плакатов, газет, спортивных эмблем, фольклорных праздников.

Работа по развитию интеллектуального потенциала, творческих способностей и личностных качеств у учащихся – сложная и многогранная. Поэтому необходимо разрозненные элементы собрать в единое целое, то есть систематизировать и модернизировать всю работу с одаренными детьми в области физкультуры, которая будет направлена на изучение и решение проблем детей с высоким физическим и интеллектуальным потенциалом, на создание условий для развития природных задатков, творческого саморазвития и самореализации.

Проблема работы с одаренными детьми чрезвычайно **актуальна** и значима, прежде всего, потому, что полное раскрытие одаренности ребенка важно не только для него самого, но и для общества в целом. Российскому обществу нужны люди инициативные, интеллектуальные, творческие, обладающие нестандартным мышлением, а также здоровые и физически развитые.

Практическая значимость программы заключается в том, что она может использоваться педагогами общеобразовательных учреждений, содержит рекомендации по диагностике одаренных, определяет план действий по достижению поставленных целей.

Новизна программы «Ступеньки успеха» состоит в гармоничном сочетании теоретических (карты интересов, карты одаренности по Савенкову, тест школьной тревожности Филипса, тест по развитию творческой личности для родителей) и практических диагностик (тестирование физической подготовленности, теппинг-тест, тест дивергентного мышления). В этой программе найдет свое место модульная подпрограмма «Лестница успеха», которая скорректирует работу с талантливыми детьми, желающими участвовать во Всероссийской олимпиаде по предмету «Физическая культура».

Цели программы:

1. Создать устойчивую систему работы с одаренными детьми в рамках общеобразовательного пространства школы (физкультурная деятельность) на основе инновационных методик и технологий обучения, воспитания и развития личности.

2. Создать благоприятные условия для развития физических качеств, интеллекта, исследовательских навыков, творческих возможностей, дивергентности мышления и компенсаторных способностей одаренных детей через оптимальную структуру школьного и дополнительного образования.

Задачи программы:

- совершенствование методики выявления одаренных детей;
- создание банка данных об одаренных детях, их индивидуальных образовательных маршрутах, портфолио, а также информационного банка;
- осуществление необходимых мероприятий по научному, методическому и информационному обеспечению работы с одаренными детьми;
- оказание социально-психологической поддержки одаренным детям;
- расширение возможности для участия одаренных и способных школьников в районных, региональных олимпиадах, спортивных соревнованиях различного ранга;
- совершенствование системы подготовки самообразования талантливых детей.

Принципы работы с одаренными детьми:

1. Принцип развивающего и воспитывающего обучения.

2. Принцип индивидуализации и дифференциации обучения.

3. Принцип учета возрастных особенностей.

4. Принцип систематичности.

5. Принцип гуманизации и демократизации.

6. Принцип интеграции интеллектуального и физического развития.

Формы выявления одаренных детей:

- наблюдение;
- общение с родителями, классными руководителями;
- тестирование, анкетирование, беседа;

олимпиады, конкурсы, спортивные соревнования

Цели:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Программа работы с одаренными детьми по подготовки к олимпиаде по физкультуре «Сделай себя сам», включает в себя содержание внеурочных форм занятий по физической культуре.

Из *табл. 1* видно, что старший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития выносливости и силовых способностей. Это обстоятельство мы учитывается при составлении перспективного плана тренировочного процесса и отборе упражнений по развитию физических способностей. Таблица составлена на основе учебного пособия: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.

Разработка перспективного плана предполагала определение общей стратегии подготовки к олимпиаде по физической культуре.

Таблица 1

Физические качества		Степень сенситивности
Выносливость	Общая	Очень высокая
	Скоростная	Высокая
	Силовая	Высокая
Сила	Максимальная	Очень высокая
	Относительная	Высокая
	Скоростно-силовые способности	Высокая
Быстрота	Быстрота простой двигательной реакции	Низкая
	Быстрота одиночного движения	Небольшая
	Частота движений	Низкая
	Быстрота целостных двигательных действий	Высокая
Гибкость	Активная	Небольшая
	Пассивная	Низкая
Сенситивные периоды развития физических качеств в старшем школьном возрасте		

План тренировочного процесса по развитию физических способностей

Июнь – сентябрь – беговая подготовка, направленная на развитие общей выносливости.

Октябрь – февраль – беговая подготовка, направленная на развитие общей и специальной скоростной выносливости.

Ноябрь – декабрь – силовая подготовка с отягощением, направленная на развитие абсолютной силы.

Ноябрь – декабрь – силовая подготовка с преодолением собственного веса, направленная на развитие относительной силы.

Ноябрь – февраль – комплексная подготовка, подведение к оптимальной физической форме и участие в олимпиадах на муниципальном и окружном уровне.
На весь период подготовки, включая летние месяцы, была разработана принципиальная модель распределения средств развития выносливости (см. *рис. 1*) с использованием методических рекомендаций профессора Ю.В. Верхошанского.

В летние периоды больше внимания уделялось расширению аэробных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем путем длительных пробежек умеренной интенсивности при ЧСС 150–170 уд./мин.

В осенние и зимние месяцы в программу включались беговые упражнения, выполняемые в анаэробном и аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения.

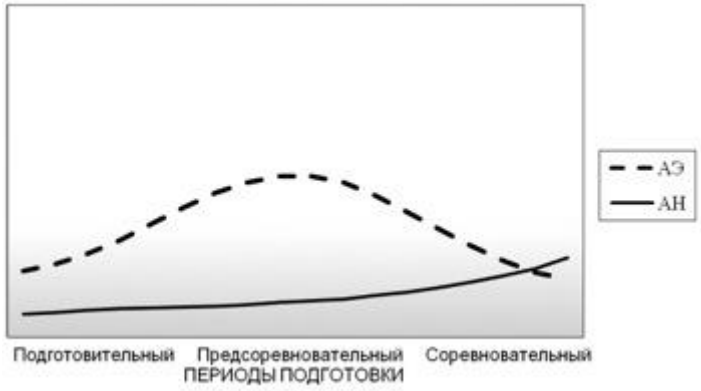

Рис. 1. Принципиальная модель распределения средств развития выносливости
АЭ – средства развития аэробных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма
АН – средства развития анаэробных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма

Таким образом, в подготовительном периоде больше внимания уделялось развитию общей, в предсоревновательном и соревновательном – специальной (скоростной) выносливости.

На летние месяцы был разработан план беговой подготовки.

При подборе упражнений по развитию физических способностей учитывались уровень подготовленности в отдельных видах конкурсной программы олимпиады и сенситивные периоды развития физических качеств учащихся старших классов (см. *табл. 2*).

Все упражнения были разделены на три группы:

- для развития выносливости;
- для развития силовых способностей;
- для развития гибкости.

Развитие скоростных способностей осуществлялось в спортивных играх и в процессе работы над совершенствованием выполнения конкурсных заданий по баскетболу и футболу.

На период непосредственной подготовки к олимпиаде (октябрь – февраль) было разработано расписание тренировочных занятий.

Примерное планирование недельного тренировочного цикла в период с октября по февраль

Понедельник:	15.00–16.00 – гимнастика *(спортзал*); 16.00–17.00 – теоретическая подготовка (*школа*); 19.00–21.00 – баскетбол, футбол (*спортзал*)
Вторник:	15.05–15.20 – беговая подготовка (*спортзал*); 15.15–17.15 – футбол, баскетбол (*спортзал*); 20.00–21.00 – волейбол (*спортзал*)
Среда:	15.00–16.00 – гимнастика (*спортзал*); 16.00–17.00 – теоретическая подготовка (*школа*); 19.00–21.00 – баскетбол, футбол (*спортзал*)
Четверг:	15.05–15.20 – беговая подготовка (*спортзал*); 16.15–17.15 – футбол, баскетбол (*спортзал*); 20.00–21.00 – волейбол (*спортзал*)

Пятница:	15.00–16.00 – гимнастика (*спортзал*); 16.00–17.00 – теоретическая подготовка (*школа*); 19.00–21.00 – баскетбол, футбол (*п спортзал*)
Суббота:	Соревнования или отдых
Воскресенье:	09.00–11.00 – беговая подготовка, тренировка в выполнении конкурсных заданий по баскетболу и футболу (*спортзал*)

Таблица 2

Программа по развитию физических качеств учащихся

№ п/п	Специальные развивающие физические упражнения	Направленность	Нагрузка		Сроки применения
			интенсивность	дозировка	
I.	**Упражнения на развитие выносливости**				
1	Длительный равномерный бег	Аэробная	Умеренная, ЧСС – 130–170 уд./мин.	До 3–8 км	Июнь – сентябрь
2	Повторный бег	Аэробно-анаэробная	Субмаксимальная, ЧСС – от 120–130 в начале до 180–200 уд./мин. в конце выполнения упражнения	2–3×1–2 км	Август – декабрь

3	Интервальный бег	Аэробно-анаэробная	Субмаксимальная, ЧСС – от 120–130 в начале до 180 и более уд./мин. в конце выполнения упражнения	2–3×200–400 м	Октябрь – февраль
4	Бег на результат	Аэробно-анаэробная	Максимальная	1 км	Август – февраль с периодичностью в среднем 1 раз в месяц
5	Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол	Аэробно-анаэробная	Субмаксимальная, ЧСС – от 120 до 180 и более уд./мин.	1–2 ч	Октябрь – февраль
II.	**Упражнения на развитие силовых способностей**				
1	Жим штанги лежа	Общее укрепление опорно-двигательного аппарата	40–60% от максимума, скорость – средняя	2–4×5–7 раз	Октябрь
2	Жим штанги лежа	Развитие максимальной силы с незначительным увеличением мышечной массы	75–85% от максимума, скорость – средняя	4–6×5–7 раз	Ноябрь
3	Жим штанги лежа	Развитие максимальной силы	95–100% от максимума, скорость – средняя	4–5×2–3 раза	Декабрь

4	Жим штанги сидя	Развитие максимальной силы	95–100% от максимума, скорость – средняя	2–3×2–3 раза	Декабрь
5	Сгибание и разгибание рук в стойке на руках	Развитие максимальной силы в упражнении, максимально приближенном к соревновательному	50–70% от максимума, скорость – средняя и высокая	3×3–6 раз	Январь – февраль
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине с отягощением	Совершенствование силовой выносливости	50–70% от максимума, скорость – высокая и максимальная	3×25 раз	Октябрь – февраль
7	Приседание со штангой на плечах	Совершенствование скоростно-силовых способностей	50–70% от максимума, скорость – средняя	3–4×8–10 раз	Октябрь – февраль
8	Подтягивание в висе на перекладине	Совершенствование силовой выносливости	50–70% от максимума, скорость – высокая и максимальная	3×10–15 раз	Весь период
9	Многократное выполнение акробатической комбинации	Совершенствование силовой выносливости	50–70% от максимума, скорость – средняя и высокая	До 10 раз в одном занятии	Февраль

III.	**Упражнения на развитие гибкости**				
1	Наклон вперед в положении стоя ноги вместе	Совершенствование гибкости в тазобедренных суставах	Скорость – средняя	20–30 раз	Октябрь – февраль
2	Наклон вперед в положении стойка ноги врозь	Совершенствование гибкости в тазобедренных суставах	Скорость – средняя	50–70 раз	Октябрь – февраль
3	Наклон вперед в положении сидя на полу, ноги врозь	Совершенствование гибкости в тазобедренных суставах	Скорость – средняя	50–70 раз	Октябрь – февраль

Ожидаемые результаты

В ходе подготовки к олимпиаде должны быть улучшены результаты выполнения контрольных упражнений, определяющие уровень физической подготовленности.

Повышение силовых способностей позволит овладеть технически сложными гимнастическими упражнениями, что положительно отразится на результате выполнения конкурсного задания районной олимпиады.

В ходе реализации намеченного плана будут улучшены результаты выполнения скоростных и скоростно-силовых упражнений – бега на 100 м и прыжков в длину с места. Повышение скоростных способностей, а также регулярные

занятия в спортивных секциях по игровым видам спорта позволили показать стабильно высокие результаты в баскетболе, волейболе и футболе.

Существенно будет улучшен результат в беге на 1000 м. Систематизированные и регулярные занятия по изучению теории и методики физического воспитания, культурно-исторических основ физической культуры, а также активное использование компьютерно-информационных технологий позволит показать высокий результат выполнения теоретико-методических заданий.

Выводы

1. Анализ участия в предыдущих олимпиадах по физической культуре показал, что процесс подготовки проходит более эффективно, если разработать и реализовать программу, в которой будут систематизированы содержание и направленность средств физической и технической подготовки. Данную программу следует составлять с учетом текущего физического состояния и закономерностей сенситивных периодов развития физических качеств.

2. В ходе изучения данных периодов установлено, что в старшем школьном возрасте больше времени нужно уделять развитию силовых способностей, общей и силовой выносливости, так как в этом возрасте именно названные физические качества хорошо поддаются тренировке.

3. Разработана и экспериментально проверена программа подготовки, позволяющая оптимально распределить направленность специальных физических упражнений и нагрузку, даваемую с их помощью, улучшить показатели физической подготовленности и, как следствие, результаты во всех практических видах конкурсных заданий олимпиады по физической культуре.