

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Дульдургинская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рассмотрено на  
заседании Центра

«29» 08 2022г.

Согласовано 

зам. директора по УР  
Тумурова Н.В.

«30» августа 2022г.

Утверждаю   
директор школы  
Цыриторов Б.Д.  
«30» августа 2022г.



**ПРОГРАММА**  
**работы с одаренными детьми**  
**по физкультурно – спортивному**  
**направлению**

**Уровень:** *основное общее образование*

**Срок реализации программы:** *1 год*

**ФИО учителя:** *Лубсанов А.Г.*

## Пояснительная записка

В настоящее время основными приоритетными задачами современного образования являются выявление, поддержка, развитие и сопровождение одаренных детей, а также создание развивающей образовательной среды, которая является стимулирующим фактором существенных положительных изменений в личности ребенка. Реализация потенциала личности является насущной потребностью и социальным заказом современности.

В современном мире подрастающему поколению в современном мире для проявления собственной успешности необходимо обладать такими качествами, как мобильность, конкурентоспособность, ведение здорового образа жизни. Поэтому роль физической культуры, как основы составляющей здорового образа жизни, неопределима, это - совокупность физических возможностей и потребностей, мотиваций, реализация физкультурно-спортивных интересов, соблюдение норм и ценностей, используемых обществом в целях гармоничного развития личности (физического, психического, интеллектуального, духовного), а также укрепления физкультурно-спортивного потенциала страны.

Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации человека и его психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности. Точнее двигательную одаренность можно определить как сочетание врожденных антропометрических, психологических, физиологических особенностей человека, однонаправленно влияющих на успешность какого-либо вида двигательной деятельности.

Работа с одаренными детьми в основном, состоит в индивидуальной работе обычном классе на уроках физической культуры (3 часа в неделю) и секционных занятиях.

Терминология, используемая при характеристике познавательных возможностей учащихся, включает такие понятия как способности, талант, одаренность, гениальность.

**Способностями** называют индивидуальные особенности личности, помогающие ей успешно заниматься определенной деятельностью.

**Талантом** называют выдающиеся способности, высокую степень одаренности в какой-либо деятельности. Чаще всего талант проявляется в какой-то определенной сфере.

**Гениальность** – высшая степень развития таланта, связана она с созданием качественно новых, уникальных творений, открытием ранее неизведанных путей творчества.

**Одаренность** – понимают как системное, развивающее в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких результатов в одном или нескольких видах деятельности.

**Одаренный ребенок** – это ребенок, который выделяется яркими очевидными иногда выдающимися достижениями в том или ином виде деятельности.

Незаурядные результаты демонстрирует сравнительно небольшая часть детей, а нереализованные возможности и потенциал, лежащий в основе одаренности имеется у каждого ребенка, то большая часть детей с непроявленными или скрытыми способностями оказываются вне внимания педагога и потому не получают необходимой для развития одаренности помощи и поддержки. Именно поэтому на протяжении многих лет педагогической деятельности я занимаюсь выявлением и развитием одаренных детей.

Основными и наиболее важными задачами работы с одаренными детьми по физкультурно-спортивному направлению являются:

1. Пробуждение и развитие устойчивого интереса учащихся к физической культуре и спорту.
1. Организация индивидуальной работы – работа с обучающимися с целью правильности нормирования физической нагрузки и техники выполнения упражнений, подготовка к соревнованиям.

**Актуальность рабочей программы** заключается в поиске наиболее эффективных средств, методов, методик и технологий оздоровительного характера, физические

ского воспитания детей с использованием элементов спортивной игры волейбола, баскетбола, легкой атлетики.

Новизна рабочей программы определяется:

- Выяснением возможности повышения эффективности процесса физической подготовки обучающихся посредством посещения секций по волейболу, легкой атлетике и баскетболу с максимальным использованием индивидуальной методики подготовки и активного отдыха.

- Разработкой методики повышения спортивных результатов, обучающихся через использование комплекса методических приемов. Сущность этих приемов заключается в дифференцированном, целостно-раздельном подходе к обучению обучающихся.

#### **Формы работы с одаренными детьми:**

✓ индивидуальный подход на уроках, использование в практике элементов дифференцированного обучения, проведение нестандартных форм уроков;

✓ групповые занятия с одаренными учащимися, подготовка к соревнованиям;

✓ участие в школьных олимпиадах по физической культуре;

✓ участие во всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские игры», «Президентские соревнования»;

✓ посещение спортивных секций по интересам;

✓ занятия в школьном спортивном клубе «Тамир»;

#### **Принципы педагогической деятельности в работе с одаренными детьми:**

Закономерности спорта, выраженные в его соревновательном начале, выдвигают в качестве одного из специфических **принципов спортивной тренировки направленность к высшим достижениям**. Устремленностью к высшим достижениям в значительной мере предопределяются все отличительные черты спортивной тренировки: ее целевая направленность и задачи, состав средств и методов, соревновательная деятельность и т.д.

**Принцип непрерывности тренировочного процесса** характеризуется тем, что: - спортивная тренировка строится как многолетний и круглогодичный процесс;

- воздействия каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа как бы наслаиваются на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их; - работа и отдых в процессе спортивной тренировки организуются так, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и особенностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта;

- интервалы между тренировочными занятиями выдерживаются в пределах, гарантирующих в общей тенденции спортивной подготовленности неуклонное развитие тренированности.

Суть данного принципа заключается в необходимости построения тренировочного процесса таким образом, чтобы в наибольшей степени обеспечивать преемственность положительного эффекта тренировочных занятий.

**Принцип волнообразности и вариативности нагрузок.** Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать противоречий между объемом и интенсивностью тренировочной работы, процессами утомления и восстановления и, таким образом, является инструментом реализации в тренировочном процессе ряда важнейших закономерностей спортивной тренировки. Вариативность нагрузок позволяет обеспечить всестороннее развитие качеств, определяющих уровень спортивных достижений, а также их отдельных компонентов и способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных упражнений, программ занятий и микроциклов, увеличению суммарного объема работы, а также профилактике явлений переутомления и перенапряжения функциональных систем.

**Принцип цикличности тренировочного процесса.** В форме циклов строится весь тренировочный процесс. В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо - и макроциклы. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса. Принцип постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам. Постепенность в тенденции к максимальным нагрузкам немаловажный фактор достижения спортивных результатов. Повышение нагрузок, а соответственно, и получение более высоких результатов, должно быть сопряжено с возможностями организма юных спортсменов

Деятельность с одаренными детьми необходимо организовывать, опираясь на основные модули работы по развитию их способностей. Основные модули работы с одаренными детьми по развитию спортивных способностей:

1. Определение динамики развития физических способностей (мониторинг развития физических способностей, выполнение контрольно-тестовых и переводных нормативов).

2. Составление плана работы по поддержке и сопровождению спортивно одаренных обучающихся.

3. Создание обогащенной образовательной среды, предоставляющей возможность проявления и развития выдающихся физических способностей, обучающихся (создание у ребенка мотивации к развитию своих способностей, система подготовки будущего спортсмена, система спортивных соревнований различного уровня);

4. Создание программ по развитию и поддержке спортивно одаренных детей (разработка и поэтапное внедрение нового содержания образовательной деятельности, прогрессивных технологий в работе с одаренными детьми на всех уровнях обучения, создание индивидуальных программ);

5. Ресурсное обеспечение (материально-техническая база образовательной организации, отвечающая современным требованиям; укомплектованность необходимым спортивным инвентарем и оборудованием).

6. Сопровождение, профессиональная ориентация обучающихся (подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта).

Для развития способностей у обучающихся к освоению различных видов двигательной деятельности и демонстрирующих высокие спортивные результаты в соревновательной деятельности, рекомендуется разрабатывать индивидуальные образовательные траектории, которые могут включать:

- обеспечение материалами, заданиями, в том числе с использованием дистанционных и модульных технологий обучения;

-организацию индивидуальной работы на учебных занятиях, тренировочных мероприятиях с использованием заданий повышенной сложности, организацию самостоятельной работы с обучающимися;

- проведение тестирования уровня развития психомоторных качеств, обучающихся;

- вовлечение обучающихся в инструкторско-судейскую деятельность с целью развития их способностей, приобщению к роли помощника судьи, судьи, накопления опыта организации и проведения соревнований в качестве судьи;

- участие в физкультурно-спортивных конкурсах, фестивалях, акциях, мастер классах и т.п.;

- формирование и реализацию индивидуальной образовательной траектории обучающихся в области физической культуры;

- формирование мотивации к будущему профессиональному самоопределению обучающихся в физкультурно-спортивной сфере через популяризацию и культивирование данного направления; создание альянса «семья - обучающийся - образовательная организация»;

- проведение открытых занятий, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся со спортивной одаренностью;

- организация и проведение соревнований, стажировок, сборов, для одаренных детей в период каникул.

Ведется учет достижений детей (в том числе, мониторинг продвижения одаренных детей в социуме). Стимулом и поощрением детей, имеющих выдающиеся достижения в области физической культуры и спорта, может выступать: -участие во всероссийских спортивных мероприятиях (соревнованиях, играх, состязаниях);

-участие в конкурсах, конференциях, форумах, в том числе международных;

-возможность участия в конкурсах премий руководителя Администрации Агинского Бурятского округа, Губернатора Забайкальского края «Гордость Забайкалья».

## **Практическая значимость и реализация результатов**

В рабочей программе обоснованы допустимые физические нагрузки для данного контингента детей с учетом интенсивности, интервалов отдыха и числа повторений.

Направление, развиваемое в программе, обосновывает перестройку методики обучения, раскрывает пути расширения возможностей для обучающихся, проявивших высокие способности в области физической культуры и спорта, осуществляющих обучение по дополнительным программам физкультурно-спортивной направленности. Объектом планирования стали не только основные навыки и умения, предусмотренные учебной программой для данного уровня обучения, но и содержание в рамках секционных занятий. Содержание секций является надстройкой к урокам физической культуры и подразумевает повышенный уровень специальных упражнений для развития двигательных качеств, СФП, упражнения на развитие выносливости. Вместе с тем, разнообразие специальных упражнений позволяют обеспечить их избирательное, локальное воздействие на отдельные системы организма человека. Подбор соответствующих упражнений, нужных исходных положений и точность исполнения позволяет воздействовать на ту или иную группу мышц и суставов.

Одной из основных форм физического воспитания в школьной практике являются спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол). Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует воспитанию силы, выносливости, ловкости, морально-волевых качеств. Одновременно с этим в играх совершенствуются жизненно важные навыки и умения. В играх используются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, различные метания и удары по мячу. В процессе игры у детей повышается эмоциональность, развивается воля, целенаправленность, коллективизм. Игры имеют большое прикладное значение: моментальные решения в процессе игры способствуют самостоятельному и быстрому ориентированию учащихся в жизненных ситуациях, решению тех или иных задач.

Большое внимание уделяется развитию легкоатлетических способностей. Ходьба, бег, метание, прыжки, и др. при беге предъявляются более высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются все мы-



шечные группы, значительно усиливается деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем, повышается обмен веществ. Изменив длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, занимающихся в соответствии с их возможностями. Метание, как прикладной вид физических упражнений, укрепляет мышцы рук, плечевого пояса, пальцы кисти, развивают их хватательную функцию руки, улучшают координацию движений, совершенствуют точность движений, глазомер.

Прыжки способствуют улучшению прыгучести, развивают суставо - связочный аппарат, мышцы ног, улучшают координацию движений.

Двигательная деятельность человека является важнейшим фактором оптимального психического и функционального обеспечения его деятельности в различных социально обусловленных сферах, следовательно, развитие фонда жизненно важных двигательных действий является принципиальным вопросом современной теории и практики физического воспитания.

Важным моментов работы с одаренными детьми является мониторинг достижений. Никакой процесс совершенствования не может быть достаточно эффективным, если не ведется регулярный контроль за развитием. Обязательным считаю проведение тестирования в начале и конце учебного года, где проводится контроль за физической подготовленностью школьников. И здесь важно научить самих ребят проводить соответствующие измерения и заносить их в тетрадь для домашних заданий по физической культуре. В этой связи возникает необходимость сознательного выполнения всех упражнений, т.е., ученик должен знать, с какой целью выполняется каждое движение и для чего.

#### **Методика тестирования.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) выполняется из исходного положения: упор лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова, туловище, ноги. Темп выполнения упражнений произвольный. Дается одна попытка.

Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста.

Прыжок в длину с места на гимнастический мат выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30сек.

Удержание тела в вися на перекладине. Обучающийся с помощью учителя принимает положение вися так, чтобы его подбородок касался перекладины. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Наклон вперед из положения сидя. Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на приборе ступнями наг следует касаться центральной линии у борта, расстояние между ступнями составляет 20-30см. выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, при этом помощник учителя не допускает сгибания ног в коленях.

Бег 1000м выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

Аспекты физического воспитания являются одной из узловых проблем, от решения которой в значительной степени зависит эффективность комплексной развивающей работы, проводимой с учащимися школ. Физические упражнения высокоэффективное средство укрепления здоровья и повышения работоспособности. Поэтому они давно и заслуженно привлекают к себе пристальное внимание учителей, стремящихся найти ответ на вопросы о сущности оздоровительного влияния физической культуры, повышения работоспособности, поиске оптимальных и эффективных форм и средств двигательной деятельности.

Развитие школьника, обучение его умениям и навыкам позволяет и способствует положительно изменять структуру его личности, двигательную сферу и познавательные процессы, повышая активность и целенаправленность деятельности. В этой связи становится актуальным поиск наиболее эффективных путей воспитания и развития детей, в частности содержание методов физического воспитания, направленных на повышение уровня двигательной подготовленности, формирования двигательных способностей и познавательной активности.

## Календарно-тематическое планирование «Одаренные дети»

Раздел	Содержание темы.	Периодичность	Виды контроля	Сроки проведения
1	Правила поведения и ТБ на занятиях по ФК .	1 раз в четверти	Тестирование	
2	ОРУ на месте и в движении. ОФП	ежедневно		
3	ОРУ с предметами.		Тестирование	
4	Бег по пересеченной местности	2 раза в неделю		
5	СФП	ежедневно		
6	Упражнения на развития гибкости. Растяжка	2 раза в неделю	Зачет	
7	Специальные упражнения		Зачет	
8	Спортивные игры	5 раз в неделю		
9	Комплекс упражнений на развитие гибкости, выносливости по круговой методике	2 раза в неделю		
10	Прыжки в длину с разбега, с места, в высоту	2 раза в неделю	зачет	
11	Отработка техники игры в волейбол	5 раз в неделю	Тестирование	
12	Полоса препятствий	2 раза в неделю		
13	Круговая тренировка	3 раза в неделю		
14	Выполнение силовых упражнений на тренажерах	2 раза в неделю		
15	Прыжковые упражнения.	2 раза в неделю		
16	Советы техники прыжковых упражнений.	2 раза в неделю	зачет	
17	Совершенствование техники бега	3 раза в неделю		
18	Упр-я с б/б мячами.	2 раза в неделю		
19	Ведения ,передачи ,броски б/б мяча	2 раза в неделю	зачет	
20	Повторение техники ведения, передачи б/б мяча			
21	Кроссовая подготовка	2 раза в неделю		

