

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени Куйбышевгидростроя»

Структурное подразделение центр дополнительного образования
«Школьная академия»
СП Центр «Школьная академия»

«Принята»
на пед. совете

Протокол № 1
от 31. 08. 2018

«Рассмотрена»
на заседании МС

протокол № 1
от 31.08. 2018



«Утверждаю»
Директор МБУ
«Школа № 93»
А.Г.Родионов
Приказ №3 12/1
от 31. 08. 2018

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Олимпийцы среди нас»

Возраст обучающихся – 13 -18 лет
Срок реализации программы – 1 год

Программу составила
Плыкина Светлана Владимировна
Педагог дополнительного образования

Тольятти
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая дополнительная общеобразовательная программа «Олимпийцы среди нас» составлена на основе Примерной программы основного общего образования «Физическая культура», подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», Москва «Просвещение», 2011 год. Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные, дополнительные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Отличительная особенность программы «Олимпийцы среди нас»

Предметом обучения данного курса является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учетом этих особенностей **целью программы «Олимпийцы среди нас»** является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, выявление одаренных детей в области физической культуры и спорта, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса.

Содержание дополнительной программы «Олимпийцы среди нас» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся школы укрепляется здоровье. Формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Возраст детей: 13-18 лет

Сроки реализации программы: 1 год

Место учебной программы в учебном плане.

Программа рассчитана на 96 часов в год (32 учебные недели), по 3 часа в неделю на группу.

Формы обучения: занятия, игры, соревнования, эстафеты, теоретические занятия.

Формы организации деятельности: работа с целой группой, работа в паре, в группе смешанного состава, индивидуальные консультации.

Результаты изучения учебного курса.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Результаты 1 уровня

- Учащиеся приобретают знания о правилах ведения здорового образа жизни
- Учащиеся приобретают знания о правилах техники безопасности
- Приобретают знания об основных правилах участия в соревнованиях

Результаты 2 уровня

- Учащиеся приобретают навыки коллективной игры
- Умеют организовать мини – группу и контролировать ее действия
- Чувствуют ответственность за общий результат участия в мероприятиях
- Умеют распределять физическую нагрузку
- Поддерживают санитарно – гигиенические нормы на спортивных объектах

Результаты 3 уровня

- Учащиеся приобретают знания о правилах ведения соревнований и организации судейства
- Умеют вести судейство в различных видах спорта при организации соревнований на базе школы
- Умеют выявить сильнейших среди учащихся класса в различных видах спорта и направить данную группу на участие в соревнованиях
- Умеют контролировать физическую нагрузку и свое самочувствие
- Учащиеся могут разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи и рационально планировать режим дня и учебной недели

Критерии и способы определения результативности: мониторинг, соревнования, сдача нормативов.

Формы подведения итогов: зачет по теории, соревнования, школьная спартакиада, сдача нормативов.

Учебный план программы «Олимпийцы среди нас»

№	Программный материал	Теория	Практика	Количество часов
1.	Техника б/п на занятиях. Л/атлетика - беговые упр., бег 1км. Теоретическая подготовка детей. Дистанционные олимпиады по физической культуре.	6		6
2.	Баскетбол. Техника ведения мяча броски, двухшажная техника.	2	8	10
3.	Гимнастика. Акробатические упражнения по углубленной программе.	2	8	10
4.	Волейбол. Поддачи мяча, прием мяча.	3	7	10
5.	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Подготовка к длительному бегу.	4	10	14
6.	Спортивные игры. Тактика игры, нападения, защита.	7	13	20
7.	Баскетбол. Техника ведения мяча броски, двухшажная техника.	3	15	18
8.	Теоретическая подготовка. Выполнение тестов.	4		4
9.	Теоретическая подготовка. Разбор выполненных тестов.	4		4
	Итого:	22 часов	74 часов	96 часов

Содержание программы

1.Теоретический блок. (Понятия физической культуры, физических качеств, история Олимпийских игр, Олимпийское движение и т.д.)

2.Практический блок:

- баскетбол (ведение мяча по прямой и с препятствиями, двухшажная техника, броски)
- волейбол (приемы мяча и поддачи по зонам)
- легкая атлетика (бег на длинные дистанции)
- гимнастика с элементами акробатики (выполнение отдельных элементов и комбинаций разной сложности)

Учебно-методическое и материально - техническое обеспечение

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения обеспечивает мониторинг уровня физического развития обучающихся, где учитель составляет графики и работает с диаграммами. Кроме того, учитель физкультуры участвует в постоянном взаимодействии с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

1. Банк теоретических заданий на ЭОР:

Сайт ресурсного центра г.Тольятти:
<http://rcentr.tgl.ru/index.php/olimpiady>

Сайт СИПКРО г. Самара
<http://www.sipkro.ru/index.php/2012-11-17-17-33-04>

Сайт всероссийской олимпиады
http://rosolymp.ru/index.php?option=com_participant&action=task

Теоретические задания с олимпиад городского, регионального и заключительного этапов всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

2. Видеоролики с выступлениями учащихся нашей школы на предметной олимпиаде.

3. Ноутбук

4. Спортивный инвентарь (мячи, конусы, обручи и т.д.)

5. Спортивные залы игровые и гимнастические.

Список используемой литературы:

- Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
- CD-ROM. Физическая культура. 5-9 классы. Организация работы по предмету. УМК под редакцией В.И. Ляха. Рабочие программы по урочной и внеурочной деятельности. Методические ресурсы. ФГОС
- Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Веленского, В. И. Ляха. 5–9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.
- Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы : мониторинг эффективности (методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений) / Ю. В. Науменко. – Глобус, 2009.

Календарно – тематический план по программе «Олимпийцы среди нас». Распределение программного материала по разделам (теория, практика)

№	Программный материал	Дата проведения	Теория	Практика	Количество часов
1.	Техника б/п на занятиях. Л/атлетика - беговые упр., бег 1км. Теоретическая подготовка детей. Дистанционные олимпиады по физической культуре.	12.09.18	3		3

2.	Баскетбол. Техника ведения мяча броски, двухшажная техника.	19.09.18	1	2	3
3.	Гимнастика. Акробатические упражнения по углубленной программе.	26.09.18	1	2	3
4.	Волейбол. Подачи мяча, прием мяча.	03.10.18	1	2	3
5.	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Подготовка к длительному бегу.	10.10.18	1	2	3
6.	Спортивные игры. Тактика игры, нападения, защита.	17.10.18	1	2	3
7.	Теоретическая подготовка. Выполнение тестов.	24.10.18	2	1	3
8.	Теоретическая подготовка. Разбор выполненных тестов.	31.10.18	2	1	3
9.	Теоретическая подготовка детей. Дистанционные олимпиады по физической культуре.	07.11.18	2	1	3
10.	Баскетбол. Техника ведения мяча броски, двухшажная техника.	14.11.18	1	2	3
11.	Гимнастика. Акробатические упражнения по углубленной программе.	21.11.18	1	2	3
12.	Спортивные игры. Подачи мяча, прием мяча.	28.11.18	1	2	3
13.	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Подготовка к длительному бегу.	05.12.18	1	2	3
14.	Спортивные игры. Тактика игры, нападения, защита.	12.12.18	1	2	3
15.	Теоретическая подготовка. Выполнение тестов.	19.12.18	3		3
16.	Теоретическая подготовка. Разбор выполненных тестов.	26.12.18	3		3
17.	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий, штрафной бросок.	02.01.19		3	3
18.	Гимнастика. Акробатические упражнения по углубленной программе.	09.01.19		3	3
19.	Баскетбол. Выполнение разнообразных комбинаций с ведением мяча, обводкой препятствий, бросков на время.	16.01.19		3	3
20.	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Подготовка к длительному бегу.	23.01.19		3	3
21.	Спортивные игры. Тактика игры, нападения, защита.	30.01.19		3	3
22.	Теоретическая подготовка. Выполнение тестов.	06.02.19	3		3
23.	Легкая атлетика. Бег с изменением направления и скорости.	13.02.19	1	2	3
24.	Баскетбол. Техника ведения мяча броски, двухшажная техника.	20.02.19	1	2	3
25.	Гимнастика. Акробатические упражнения по углубленной программе.	27.02.19	1	2	3
26.	Спортивные игры. Подачи мяча, прием мяча.	06.03.19	1	2	3
27.	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Подготовка к длительному бегу.	13.03.19	1	2	3
28.	Теоретическая подготовка . Дистанционные олимпиады по физической культуре.	20.03.19	3		3
29.	Теоретическая подготовка. Разбор выполненных тестов.	27.03.19	3		3
30.	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Подготовка к длительному бегу.	03.04.19		3	3
31.	Спортивные игры. Подачи мяча, прием	10.04.19		3	3

	мяча.				
32.	Теоретическая подготовка. Выполнение тестов.	17.04.19	2	1	3
33.	Легкая атлетика. Бег с изменением направления и скорости.	24.04.19		3	3
34.	Баскетбол. Техника ведения мяча броски в кольцо с штрафной зоны, двухшажная техника.	01.05.19		3	3
35.	Гимнастика. Акробатические упражнения по углубленной программе.	08.05.19		3	3
36.	Спортивные игры. Подачи мяча, прием мяча.	15.05.19		3	3
37.	Баскетбол. Техника ведения мяча броски, двухшажная техника.	22.05.19	1	2	3
38.	Гимнастика. Акробатические упражнения по углубленной программе.	29.05.19	1	2	3
	Итого:		22 часов	74 часов	96 часов