

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
МОУ «Средняя школа №4»
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Утверждено распоряжением
директора МОУ «Средняя школа №4»
от «02» сентября 2024 г. №288

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Подготовка к олимпиадам по физической культуре»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: углубленный

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год, 34 часа

Составитель:
Москвина Т.М.,
учитель физической культуры высшей категории
МОУ «СОШ №4» г. Луга;

г. Луга
2024 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к олимпиадам по физической культуре» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа создана в 2024 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав МОУ «Средняя школа №4»

При определении содержания данной дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Программа составлена на основе программы В.И. Ляха М. Просвещение, 2020 г., дополнена отдельными разделами спорта, теоретическим материалом и адаптирована для одарённых детей в области физической культуры и спорта.

Актуальность: необходимость составления модифицированной программы олимпиадной подготовки по физической культуре возникла в связи с популяризацией Всероссийского этапа школьников в предметных олимпиадах. Таким образом, в этой программе обращается особое внимание на индивидуальное развитие ребенка, на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, на активное использование системно-деятельностного подхода.

Цель программы

Создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки талантливых детей через оптимальную структуру дополнительного образования. Подготовка учащихся к участию в олимпиадах по физ.культуре.

Программа предназначена:

- для содействия гармоничному физическому развитию; обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам; приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта; для улучшения спортивно-физической подготовки; для подготовки и участия в региональном, федеральном этапах олимпиады школьников по предмету «физическая культура».

Задачи:

Расширение основ знаний по физической культуре и спорту: оздоровительное, спортивное, методическое, олимпийское направление.

формирование практических умений и навыков по отдельным видам спорта: ЛА, акробатике, баскетболу, волейболу, футболу.

умение анализировать свои ошибки и исправлять в процессе тренировок.

Программа состоит из 2-х основных разделов: теоретического и практического и опирается на объём знаний и умений, полученных в объёме школьной программы и при изучении дополнительного углублённого обучения базовым двигательным действиям и освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры.

Объём, сроки реализации, режим занятий

Данная программа рассчитана на 34 часа, в неделю 1 час. Срок реализации - 1 год

Адресат: программа рассчитана на учащихся, достигших высокого уровня физической подготовленности по всем разделам школьной программы по физической культуре.

Формы организации образовательного процесса

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая и индивидуально-групповая,

Форма обучения - очная.

Для реализации поставленных задач в программе предусмотрены разнообразные формы и методы:

- словесный (лекции, семинары, беседы),
- наглядный (показ, наблюдения),
- практический (тренировки, тестирование).

2. Планируемые результаты

Предметные результаты

- понимание роли и значения секции в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные результаты

- воспитание чувства ответственности и долга;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

овладение сведениями о роли и значении секций в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасных последствий;

восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

3. Содержание учебного курса

Учебно-тематическое планирование (34 часа)

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж комплектование группы; цели и задачи работы; организационные вопросы.	1	1	
2	Основы теоретических знаний: Раздел №1. Социальные и психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности	11	11	

	Раздел №2 Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности Раздел № 3 Основы теории и методики физической культуры. Раздел № 4 Олимпийское движение			
3	Акробатика: Общая физическая подготовка ОФП Специальная физическая подготовка (СФП) Варианты акробатических связок и комбинаций	6		6
4	Баскетбол, волейбол: Общая физическая подготовка ОФП Специальная физическая подготовка (СФП) Варианты баскетбольных, волейбольных связок и комбинаций	8		8
5	Футбол: Общая физическая подготовка ОФП Специальная физическая подготовка (СФП) Варианты футбольных связок и комбинаций	8		8
	Итого:	34	12	22

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы на 2024-2025 год

Комплектование группы – 02-09.09.2024 года

Начало учебного года – 02.09.2024 года

Окончание учебного года – 26.05.2025 года

Продолжительность учебного года – 34 недели

Последний учебный день 26 мая.

Продолжительность четвертей:

Учебные периоды		Количество недель/ дней
I четверть	02.09-27.10	8/40
II четверть	06.11-29.12	8/39
III четверть	09.01-21.03	11/52
IV четверть	31.03-26.05	7/33
Количество учебных недель		34 недели

Перенос выходных дней:

- с субботы 28 декабря на понедельник 30 декабря; (28 декабря по расписанию вторника)

- с субботы 4 января на пятницу 2 мая;

- с воскресенья 23 февраля на четверг 8 мая;

- с субботы 8 марта на пятницу 13 июня.

Количество часов, режим занятий: 1 час в неделю

Количество часов в год -34 часа

Продолжительность занятия: 1 академический часа – 40 минут.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие

Раздел 2. Основы теоретических знаний

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Теория и методика физической культуры.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 3. Акробатика

Акробатические упражнения и комбинации различной степени сложности. Акробатические элементы следующих структурных групп: равновесия, кувырки вперед, стойки, кувырки через стойки на руках, прыжки и изменением положения ног, перевороты, кувырки назад, прыжки вверх с поворотами и т.д.

Раздел 4. Баскетбол, волейбол

Технические приемы баскетбола: передвижения, стойки, ловля, передачи мяча, ведение мяча с изменением направления. Технические приемы волейбола: стойки, передвижения, приемы мяча снизу, сверху двумя руками, верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Раздел 5. Футбол. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Технические приемы: стойки, передвижения, владение мячом, обводка, удары по воротам верхом, низом.

Методическое обеспечение программы:

Подготовка к олимпиадам предполагает индивидуальную работу с учащимися по совершенствованию физических качеств и технической подготовки по ЛА, баскетболу, волейболу, гимнастике; индивидуальную работу с учащимися по теоретической части олимпиады – тестирование знаний в области теории физ.культуры и спорта; самостоятельную работу учащихся по решению тестов.

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал
Спортивный инвентарь
Учебный кабинет
Учебная и методическая литература
ПК
Возможность выхода в интернет

Литература

- Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. - М. : ВЛАДОС, 2003.
- Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. - М. : Советский спорт, 2003.
- Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. - 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. - М. : Физкультура и спорт, 2004.
- Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета "Физическая культура" / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М. : СпортАкадемПресс, 2003.
- Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета "Физическая культура" / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М. : СпортАкадемПресс, 2003.
- Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. - М. : Спорт-АкадемПресс, 2002.
- Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету "Физическая культура" / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. - М. : Физическая культура, 2005.
- Бутин, И. М. Физическая культура: 9-11 классы : учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. – М. : ВЛАДОС, 2003.
- Гурьев, С. В. Физическая культура. 8-9 класс : учебник / С. В. Гурьев, М. Я. Виленский. – М. : Русское слово, 2012. • Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 класс : учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2012.
- Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.
- Погадаев, Г. И. Физическая культура. 7–9 классы : учебник / Г. И. Погадаев.
- Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под ред. А. Т. Паршикова. – М. : Просвещение, 2000.
- Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2013.
- Физическая культура : рабочие программы. 5-9 класс / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011.
- Физическая культура. 5-6-7 классы : учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова. – М. : Просвещение, 2011.
- Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003.
- Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003
- Каштаков П.Я. О совершенствовании процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Томской области (организационно-методические рекомендации). – Томск: ТОИПКРО. 2006. – с 93.
- Кужельная Т.В. Анализ состояния физического воспитания образовательной системы города Тоска 2004-2005 учебный год. – Томск: Изд-во ДЮК ФП №1 Департамент администрации города Томска, 2005. – с.17.
- Гуляков А.Е. «Организация занятия кружка «Олимпионик».