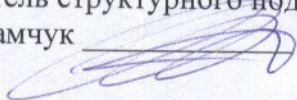


**Государственное Бюджетное Нетиповое Образовательное Учреждение
Санкт-Петербургский Городской Дворец Творчества Юных**

ПРИНЯТО

Протокол № 4 от «31» мая 2017
малого педагогического совета
СДЮСШ ОР № 2
руководитель структурного подразделения
М.А. Абрамчук



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 1875-ор от 24.08.2017г.

Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

М.Р. Катунова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Углубленный курс физической культуры для участников олимпиад»**

**Возраст учащихся – 14-17 лет
Срок реализации: 1 год**

**Разработчики-
Ильин Олег Игоревич
Педагог дополнительного образования
Урванцев Вадим Георгиевич
Инструктор-методист**

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 13 от « 13 » 08 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Углубленный курс...» (далее – Программа) предназначена для учащихся 9-11 классов общеобразовательных школ и направлена на развитие интереса школьников к физической культуре, теоретическую и практическую подготовку школьников Санкт-Петербурга к участию в олимпиаде по физической культуре.

Несомненна **актуальность** программы: олимпиады становятся все более сложными, «профессиональными», вбирают в себя материалы по физиологии.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый, так как на данном этапе выявляются учащиеся, которым присущ высокий уровень познавательного интереса и мотивации к изучению данного блока знаний на раннем этапе изучения комплексной программы сектора.

Адресат программы: данная программа адресована учащимся любого пола 14-17 лет, 9-11 класс, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам (наличие медицинской справки о состоянии здоровья)

Цель - развитие личностных качеств учащихся, необходимых для успешного выступления на всех этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

Обучающие:

- Развить интерес у школьников к изучению физической культуры;
- Повысить уровень физической культуры школьников.
- Создать условия для повышения образовательного потенциала;
- Демонстрировать возможности физической культуры в реализации жизненных планов учащихся.

Развивающие:

- Развить физическую подготовленность учащихся;
- Развить умения и навыки работы с информационными образовательными ресурсами интернета;

Воспитательные:

- Включить школьников в процесс исследования актуальных проблем современной физической культуры, привить навыки работы в исследовательской деятельности учащихся.
- Психологическая подготовка учащихся: обучить навыкам работы в команде, способам снятия стресса перед выступлением, соревнованием.
- Развить любовь к Родине на основе знаний о её истории и физической культуре.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Набор детей в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Группы формируются с учетом возраста и уровня подготовленности учащихся по результатам тестирования, а также в зависимости от выступления на этапах Всероссийской олимпиады школьников.

Особенности организации образовательного процесса

Предлагаемая программа дополнительного образования составлена на основе школьной программы «Физическая культура» с учетом реальных особенностей ее практического применения.

Программа состоит из нескольких блоков. Поскольку содержанием уроков физической культуры в школе является активная двигательная деятельность занимающихся, для ликвидации у школьников пробела в теоретических знаниях каждый модуль образовательной программы содержит раздел «Основы знаний».

Теория физической культуры представляет систему знаний о сущности, структуре и функциях физической культуры, о закономерностях и формах применения активных двигательных действий (физических упражнений) в целях физического воспитания, укрепления и сохранения здоровья, всестороннего физического и гармоничного развития, оптимизации функционального состояния, достижения высокой дееспособности подрастающего поколения.

В «Основах знаний» предлагаемые темы сгруппированы в отдельные блоки:

1. Введение в предмет (тема «Физическая культура – вид культуры общества»).
2. Общие основы физического воспитания (темы: «Физическое воспитание», «Средства физического воспитания», «Методы физического воспитания», «Закономерности и принципы физического воспитания»).
3. Содержание и методика физического воспитания (темы: «Двигательные умения и навыки», «Воспитание физических качеств»).
4. Технология профессиональной деятельности специалиста физической культуры (тема: «Организация и построение занятий физическими упражнениями»).
5. Физкультурно-оздоровительная работа (тема: «Рекреативно-оздоровительная физическая культура»).
6. Спорт (тема: «Спорт» - рассматриваются социальные функции спорта, спортивная тренировка и структура спортивной тренировки).
7. Теоретико-методические основы базовых видов спорта (темы: «История, теория и методика легкой атлетики», «История, теория и методика гимнастики», «История, теория и методика футбола, флорбола» «История, теория и методика волейбола, баскетбола»).

Для повышения уровня физической подготовленности школьников и успешного выполнения ими практических заданий в каждый модуль программы включены разделы базовой части «Комплексной программы физического воспитания» для учащихся старших классов: легкая атлетика, гимнастика и спортивные игры.

Сроки реализации программы:

Продолжительность освоения программы - 1 учебный год, 144 часов.

Формы организации деятельности:

- групповые
- индивидуально-групповые
- работа по подгруппам

Формы занятий

Лекции и практические занятия, в том числе в форме тренингов, соревнований и мини-конкурсов, которые проходят 1 раз в неделю по 4 часа.

Материально – техническое обеспечение

Доска, мел (фломастеры).

Компьютер, проектор, экран. Спортивный зал и спортивный инвентарь.

Планируемые результаты:**Предметные результаты:**

- излагают факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измеряют (познавают) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- организуют и проводят со сверстниками подвижные и элементы соревнований, осуществляют их объективное судейства;
- выполняют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Метапредметные результаты:

- планируют собственную деятельность, распределяют нагрузки и организацию отдыха в процессе её выполнения;
- анализируют и ставят объективную оценку результатам собственного труда, осуществляют поиск возможностей и способов их улучшения;

Личностные результаты:

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управлены своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы проверки результатов обучения:

- Контроль решения задач учащимися во время практических занятий;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в олимпиадах, конкурсах и викторинах;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Сравнительный анализ тестов в начале и в конце реализации программы;
- проверка уровня двигательной и физической подготовленности путем выполнения контрольных упражнений и нормативов;
- результаты районного, городского и заключительного этапов олимпиады школьников по физической культуре.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН первого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	Раздел I. Теория	72	72	-	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входящий мониторинг	1	0,5	0,5	Тест
2	Тема 1. Физическая культура – вид культуры общества	4	4	-	Тест, устный опрос
	1.1. Общая характеристика культуры.	1	1	-	Тест, устный опрос
	1.2. Физическая культура, ее сущность и строение.	1	1	-	Тест, устный опрос
	1.3. Функции физической культуры.	1	1	-	Тест, устный опрос
	1.4. Направления и формы физической культуры.	1	1	-	Тест, устный опрос
3	Тема 2. Физическое воспитание как педагогический процесс	4	4	-	Тест, устный опрос
	2.1. Воспитание и его разновидности.	2	2	-	Тест, устный опрос
	2.2. Физическое воспитание, его стороны и формы.	1	1	-	Тест, устный опрос
	2.3. Цель и задачи физического воспитания.	1	1	-	Тест, устный опрос
4	Тема 3. Средства физического воспитания	4	4	-	Тест, устный опрос
	3.1. Общая характеристика средств физического воспитания.	2	2	-	Тест, устный опрос
	3.2. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания.	2	2	-	Тест, устный опрос
5	Тема 4. Средства физического воспитания	4	4	-	Тест, устный опрос
	4.1 Техника физических упражнений. Технические характеристики движений.	2	2	-	Тест, устный опрос
	4.2. Классификация физических упражнений.	1	1	-	Тест, устный опрос
	4.3. Вспомогательные средства физического воспитания.	1	1	-	Тест, устный опрос
6	Тема 5. История, теория и методика легкой атлетики	4	4	-	Тест, устный опрос
	5.1 История легкой атлетики.	1	1	-	Тест, устный опрос
	5.2 Теория легкой атлетики.	1	1	-	Тест, устный опрос
	5.3 Методика легкой атлетики.	1	1	-	Тест, устный опрос
	5.4 Правила соревнований в легкой атлетике.	1	1	-	Тест, устный опрос
7	Тема 6 Методы физического воспитания	4	4	-	Тест, устный опрос
	6.1. Общая характеристика методов.	1	1	-	Тест, устный опрос

	6.2. Структурная основа методов упражнения.	1	1	-	Тест, устный опрос
	6.3. Методы строго регламентированного упражнения:	2	2	-	Тест, устный опрос
	- по развитию физических качеств;			-	Тест, устный опрос
	- по обучению двигательным действиям.			-	Тест, устный опрос
8	Тема 7. Методы физического воспитания	4	4	-	Тест, устный опрос
	7.1. Игровой и соревновательный методы.	2	2	-	Тест, устный опрос
	7.2. Общепедагогические методы в физическом воспитании.	2	2	-	Тест, устный опрос
9	Тема 8. История, теория и методика гимнастики	4	4	-	Тест, устный опрос
	8.1 История гимнастики.	1	1	-	Тест, устный опрос
	8.2 Теория гимнастики.	1	1	-	Тест, устный опрос
	8.3 Методика гимнастики.	1	1	-	Тест, устный опрос
	8.4 Правила соревнований в гимнастике.	1	1	-	Тест, устный опрос
10	Тема 9. Закономерности и принципы физического воспитания	4	4	-	Тест, устный опрос
	9.1. Общие (системообразующие) принципы физического воспитания.	1	1	-	Тест, устный опрос
	9.2. Дидактические принципы в практике физического воспитания.	2	2	-	Тест, устный опрос
	9.3. Специфические принципы физического воспитания.	1	1	-	Тест, устный опрос
11	Тема 10. Двигательные умения и навыки	4	4	-	Тест, устный опрос
	10.1. Предпосылки и физиологическая основа процесса обучения.	1	1	-	Тест, устный опрос
	10.2. Характеристика двигательного умения.	1	1	-	Тест, устный опрос
	10.3. Характеристика двигательного навыка.	1	1	-	Тест, устный опрос
	10.4. Средства и методы формирования двигательного навыка 2-го порядка.	1	1	-	Тест, устный опрос
12	Тема 11. Воспитание физических качеств	7	7	-	Тест, устный опрос
	11.1. Физические качества как функциональные свойства организма.	1	1	-	Тест, устный опрос
	11.2. Закономерности воспитания физических качеств.	1	1	-	Тест, устный опрос
	11.3. Сила и методика ее воспитания.	1	1	-	Тест, устный опрос
	11.4. Быстрота и методика ее воспитания.	1	1	-	Тест, устный опрос
	11.5. Ловкость как физическое качество. Средства и методы ее развития.	1	1	-	Тест, устный опрос
	11.6. Выносливость, средства и методы ее развития.	1	1	-	Тест, устный опрос
	11.7. Гибкость как морфо-функциональное свойство организма.	1	1	-	Тест, устный опрос
13	Тема 12. Организация и построение занятий физическими упражнениями	4	4	-	Тест, устный опрос

	12.1. Общая характеристика форм занятий.	1	1	-	Тест, устный опрос
	12.2. Урок физической культуры как основная форма занятий.	1	1	-	Тест, устный опрос
	12.3. Характеристика крупных форм занятий.	1	1	-	Тест, устный опрос
	12.4. Характеристика малых форм занятий.	1	1	-	Тест, устный опрос
14	Тема 13. История, теория и методика футбола и флорбола	4	4	-	Тест, устный опрос
	13.1 История футбола и флорбола.	1	1	-	Тест, устный опрос
	13.2 Теория футбола и флорбола.	1	1	-	Тест, устный опрос
	13.3 Методика футбола и флорбола.	1	1	-	Тест, устный опрос
	13.4 Правила соревнований в футболе и флорболе.	1	1	-	Тест, устный опрос
15	Тема 14. Рекреативно-оздоровительная физическая культура	4	4	-	Тест, устный опрос
	14.1. Основы построения оздоровительной тренировки.	2	2	-	Тест, устный опрос
	14.2. Характеристика средств оздоровительной тренировки.	1	1	-	Тест, устный опрос
	14.3. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем.	1	1	-	Тест, устный опрос
16	Тема 15. Спорт	4	4	-	Тест, устный опрос
	15.1. Спорт как социальное явление.	1	1	-	Тест, устный опрос
	15.2. Классификация видов спорта.	1	1	-	Тест, устный опрос
	15.3. Спортивная тренировка.	1	1	-	Тест, устный опрос
	15.4. Структура спортивной тренировки.	1	1	-	Тест, устный опрос
17	Тема 16. Олимпийские игры	4	4	-	Тест, устный опрос
	16.1. Возникновение и содержание олимпийских игр древности.	2	2	-	Тест, устный опрос
	16.2. Возрождение олимпийских игр современности.	1	1	-	Тест, устный опрос
	16.3. Международное олимпийское движение после 2-й мировой войны.	1	1	-	Тест, устный опрос
18	Тема 17. История, теория и методика волейбола и баскетбола	4	4	-	Тест, устный опрос
	17.1. История волейбола и баскетбола.	1	1	-	Тест, устный опрос
	17.2. Теория волейбола и баскетбола.	1	1	-	Тест, устный опрос
	17.3. Методика волейбола и баскетбола.	1	1	-	Тест, устный опрос
	17.4. Правила соревнований в волейболе и баскетболе.	1	1	-	Тест, устный опрос
	Раздел II. Практика	72	-	72	
19	Тема 1. Способы двигательной деятельности (бег)	16	-	16	Тест, контрольные упражнения
	1. Основы техники бега. Основы техники прыжков	4	-	4	Тест, контрольные

					упражнения
	1.1. Беговой цикл.	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	1.2. Разбег.	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	2. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	12	-	12	Тест, контрольные упражнения
	2.1. Старт.	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	2.2. Варианты разбега.	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	2.3. Прыжок в высоту с разбега. Кроссовый бег.	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	2.4. Разбег.	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	2.5. Фартлек.	4	-	4	Тест, контрольные упражнения
20	Тема 2. Способы двигательной деятельности (гимнастика)	20	-	20	Тест, контрольные упражнения
	3.1. Акробатика (юноши и девушки)	1,5	-	1,5	Тест, контрольные упражнения
	3.1.1. Элементы малой акробатики.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
	3.1.2. Разновидности поворотов. Разновидности равновесий.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
	3.1.3. Разновидности «мостов». Разновидности стоек.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
	3.2. Акробатика. Упражнения на брусьях (юноши и девушки)	4	-	4	Тест, контрольные упражнения
	3.2.1. Разновидности переворотов.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
	3.2.2. Разновидности прыжков и подскоков.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения

3.2.3. Разновидности висов.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.2.4. Разновидности упоров.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.3. Упражнения на брусьях (юноши и девушки)		-		Тест, контрольные упражнения
3.3.1. Разновидности размахиваний.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.3.2. «Спады» и опускания, подъемы.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.3.3. Разновидности соскоков.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.4. Упражнения на бревне (девушки). Упражнения на перекладине (юноши)	3	-	3	Тест, контрольные упражнения
3.4.1. Разновидности передвижений.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.4.2. Разновидности. Разновидности равновесий.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.4.3. Разновидности седов и упоров.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.4.4. Разновидности размахиваний.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.4.5. Разновидности висов.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.4.6. Разновидности упоров.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.5. Упражнения на бревне (девушки). Упражнения на перекладине (юноши) (девушки)	3	-	3	Тест, контрольные упражнения
3.5.1. Разновидности вскоков.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.5.2. Разновидности соскоков.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
3.5.1. Разновидности подъемов.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения

	3.5.2. Разновидности спадов.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
	3.5.3. Разновидности оборотов.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
	3.5.4. Соскоки.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
	3.6. Опорный прыжок (юноши и девушки)	1,5	-	1,5	Тест, контрольные упражнения
	3.6.1. Прыжки боком.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
	3.6.2. Прыжок согнув.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
	3.6.3. Прыжок ноги врозь.	0,5	-	0,5	Тест, контрольные упражнения
	3.7. Развитие физических качеств средствами гимнастики	7,5	-	7,5	Тест, контрольные упражнения
	3.7.1. Развитие силы.	1,5	-	1,5	Тест, контрольные упражнения
	3.7.2. Развитие быстроты.	1,5	-	1,5	Тест, контрольные упражнения
	3.7.3. Развитие ловкости.	1,5	-	1,5	Тест, контрольные упражнения
	3.7.4. Развитие гибкости.	1,5	-	1,5	Тест, контрольные упражнения
	3.7.5. Развитие выносливости.	1,5	-	1,5	Тест, контрольные упражнения
21	Тема 3. Способы двигательной деятельности (футбол, флорбол)	18	-	18	Тест, контрольные упражнения
	4.1.1. Техника игры в футбол.		-		Тест, контрольные упражнения
	4.1.1.1. Классификация техники футбола.	4	-	4	Тест, контрольные упражнения
	4.1.1.2. Выполнение различных элементов техники футбола с учетом будущих контрольных испытаний	2	-	2	Тест, контрольные упражнения

	4.1.2. Примерные контрольные испытания по футболу для школьников различных возрастных групп. Выполнение тестовых заданий по футболу прошлых Олимпиад, а также комплексного теста КПБЛТ (комплексного показателя быстроты, ловкости, техники)	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	4.2. Флорбол		-		Тест, контрольные упражнения
	4.2.1. Техника игры в футбол. Совершенствование различных элементов техники игры в флорбол	4	-	4	Тест, контрольные упражнения
	4.2.1.1. Классификация техники флорбола.	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	4.2.1.2. Выполнение различных элементов техники флорбола с учетом будущих контрольных испытаний.	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	4.2.2. Примерные контрольные испытания по флорболу для школьников различных возрастных групп. Выполнение тестовых заданий по флорболу прошлых Олимпиад, а также комплексного теста КПБЛТ (комплексного показателя быстроты, ловкости, техники)	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
22	Тема 4. Способы двигательной деятельности (волейбол, баскетбол)	16	-	16	Тест, контрольные упражнения
	5.1. Техническая подготовка в волейболе.	4	-	4	Тест, контрольные упражнения
	5.1.1. Технические элементы.	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	5.1.2. Стойки.	1	-	1	Тест, контрольные упражнения
	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, вперед над собой, назад за голову.	1	-	1	Тест, контрольные упражнения
	5.2. Атакующие удары в волейболе. Блокирование	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	5.2.1. Атакующие удары. Прием мяча.	1	-	1	Тест, контрольные упражнения
	5.2.2. Блокирование. Выполнение контрольного упражнения.	1	-	1	Тест, контрольные упражнения
	5.3. Техническая подготовка, технические приемы в баскетболе. Стойки. Передачи.	3	-	3	Тест, контрольные упражнения
	5.3.1. Условия проведения, система судейства, оценка исполнения, начисление штрафных санкций в контрольном упражнении.	1	-	1	Тест, контрольные упражнения
	5.3.2. Объяснение и показ основных видов стоек и перемещений в баскетболе. Техника перемещений.	1	-	1	Тест, контрольные упражнения

	5.3.3. Техника выполнения различных видов передач.	1	-	1	Тест, контрольные упражнения
	5.4. Перемещения в баскетболе. Броски.	4	-	4	Тест, контрольные упражнения
	5.4.1. Техника перемещений с мячом в баскетболе.	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	5.4.2. Техника выполнения бросков мяча.	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	5.5. Совершенствование технических приемов и выполнение контрольных упражнений по волейболу и баскетболу.	3	-	3	Тест, контрольные упражнения
	5.5.1. Совершенствование выполнения передач мяча.	2	-	2	Тест, контрольные упражнения
	5.5.2. Совершенствование отдельных технических элементов в баскетболе. Практические рекомендации по контрольным упражнениям	1	-	1	Тест, контрольные упражнения
23	Итоговое занятие.	4	-	4	Тест, контрольные упражнения
	Знакомство со сравнительными результатами вводного и итогового тестирования. Анализ графиков и диаграмм результативности обучения группы и отдельных учащихся. Рефлексия.	4	-	4	Тест, контрольные упражнения
	Всего часов	144	72	72	