

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
Специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва № 2
(протокол от 14.04.2023 № 2)

УТВЕРЖДАЮ

(приказ № 124-ОД от 04.05.2023 г)

Генеральный директор

М.Р. Катунова



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

Возраст учащихся – 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень освоения: базовый

**Разработчик-
Ильин Олег Игоревич
педагог дополнительного образования**

ОДОБРЕНА

Методическим советом

ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

(протокол от 04.05.23 № 8)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Углубленный курс физической культуры для участников олимпиад» (далее – Программа) предназначена для учащихся 6-11 классов общеобразовательных школ и направлена на развитие интереса учащихся к физической культуре, повышение теоретической и практической подготовки учащихся Санкт-Петербурга к участию в олимпиаде по физической культуре.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: данная программа адресована учащимся любого пола 12-17 лет (6-11 класс), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физической культурой (подтверждается наличием медицинской справки о состоянии здоровья).

Несомненна **актуальность** программы: олимпиады по физической культуре становятся все более сложными, «профессиональными», вбирают в себя смежные области знаний.

Отличительной особенностью программы является то, что баланс распределения часов смещен в сторону практических занятий.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач развития учащихся – физического, интеллектуального, а также креативных способностей, эмоциональной сферы, психических качеств.

Уровень освоения – базовый, так как в процессе занятий и освоения программы выявляются учащиеся, которым присущ высокий уровень познавательного интереса и мотивации к занятиям физической культурой, спортом, создаются условия для личностного самоопределения и самореализации.

Педагогическая целесообразность заключается в создании условий для развития талантливых и одаренных детей, заинтересованных в серьезной подготовке.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы - 1 учебный год, 144 часов.

Цель программы - получение учащимся специальных знаний, развитие личностных качеств учащихся, необходимых для успешного выступления на всех этапах Всероссийской олимпиады учащихся по физической культуре.

Обучающие:

- развить интерес у учащихся к изучению физической культуры;
- повысить уровень физической культуры учащихся;
- создать условия для повышения образовательного потенциала;
- продемонстрировать 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 учащихся в процесс исследования актуальных проблем современной физической культуры, привить навыки работы в исследовательской деятельности учащихся;
- обучить навыкам работы в команде;
- обучить способам снятия стресса перед выступлением, соревнованием;
- развить любовь к Родине на основе знаний о её истории и истории физической культуры.

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 (познают) индивидуальные показатели физического развития (длины, массы тела и др.);
- организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществляют их объективное судейство;
- выполняют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Метапредметные результаты:

- планируют собственную деятельность, распределяют физические 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 управление своими эмоциями в различных (в том числе нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: в соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

- модульный принцип представления содержания дополнительной общекультурной общеразвивающей программы (ДООП) и построения учебных планов;
- сетевая форма реализации ДООП;
- реализация ДООП с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуются учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Условия набора и формирования групп

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

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

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется с учетом нормы наполняемости: 1-ый год обучения - 15 человек.

Формы организации занятий:

- групповые;
- индивидуально-групповые;
- работа по подгруппам;
- аудиторные занятия;
- внеаудиторные занятия.

Формы проведения занятий: лекции и практические занятия, в том числе в форме тренингов, соревнований и мини-конкурсов. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Материально-техническое оснащение:

в учебном классе:

- доска, мел (фломастеры)
- УМК по физической культуре для 5-11 классов.
- атласы по физической культуре для 5-11 класса.
- компьютер, проектор, экран.

в спортивном зале:

- спортивный зал оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем.

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 учащихся 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 учащихся 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.