

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ОЛИМП».....	5
<i>в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:.....</i>	<i>5</i>
<i>в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:.....</i>	<i>5</i>
<i>в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, физической культуре:....</i>	<i>6</i>
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ОЛИМП».....	9
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ОЛИМП».....	11
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Олимп» для обучающихся 10 -11 относится к спортивно-оздоровительному направлению и разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе методического пособия под редакцией Григорьева Д. В., Степанова П. В. «Стандарты второго поколения: Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор». (Москва: «Просвещение», 2010). Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условиям её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей всех обучающихся.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Олимп» включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения программы курса, содержание курса, тематическое планирование и формы организации занятий и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Пояснительная записка к рабочей программе отражает характеристику курса, общие цели и задачи изучения курса, а также место курса в структуре плана внеурочной деятельности.

Планируемые результаты курса включают личностные, метапредметные, и предметные результаты за период обучения.

В содержании курса представлены дидактические единицы, распределённые по разделам программы.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам за период обучения и характеристика деятельностей, которые целесообразно использовать при изучении той или иной программной темы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМП»

Программа внеурочной деятельности Спортивный клуб «Олимп» направлена на формирование ключевых компетенций в области физической культуры; духовно- нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, развитие физических качеств и укрепление здоровья; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом, умения поставить цель и организовать ее достижение, а также креативных (творческих) качеств – гибкости ума,

терпимости к противоречиям, прогностичности, критичности, коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира. Успешность в овладении физкультурными умениями способствует гармоничному развитию личности обучающихся, повышает вероятность самостоятельно осуществляемого, грамотного принятия решения. Умения подобного рода, как показывает практика, значимы и в дальнейшем вузовском обучении, сохранении и укреплении здоровья. Физкультурная деятельность школьников связана с решением задачи по заранее поставленной цели.

Особенностью программы «Олимп» по физической культуре является ее комплексный характер, объединяющий разные виды деятельности. Программа носит модульный характер, в ее структуре выделяются два возрастных модуля: для обучающихся 10-х и 11-х классов.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ОЛИМП»

Целями изучения курса «Олимп» являются:

- развитие двигательной активности обучающихся
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности
- развитие компетенций, необходимых для проведения и организации самостоятельных и систематических занятий физической культурой и спортом;
- адаптация в условиях сложного, изменчивого мира;
- проявление социальной ответственности;
- работа над развитием интеллекта и физических качеств;
- конструктивное сотрудничество с окружающими людьми;

Основные задачи курса:

Обучающие:

- Совершенствовать алгоритм работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;
- знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами; представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;

- составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий и мероприятий, вносить корректировки в программу занятий, мероприятия, делать выводы;
- иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении;
- проводить рефлексию своей деятельности.

Развивающие:

- формирование универсальных учебных действий;
- расширение кругозора;
- обогащение словарного запаса, развитие понятийного аппарата;
- развитие физических качеств, совершенствование базовых навыков;
- развитие умения анализировать, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать материал (в том числе и в письменном виде), самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;
- развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;
- на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.

Воспитательные:

- способствовать повышению личной уверенности у каждого участника спортивного клуба, его самореализации и рефлексии;
- развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
- вдохновлять подростков на развитие коммуникабельности;
- воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;
- дать возможность учащимся проявить себя.

МЕСТО КУРСА «ОЛИМП» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предметное содержание программы предполагает ее интеграцию с предметами гуманитарного цикла основной образовательной программы среднего общего образования, а также программами курсов внеурочной деятельности общекультурного и общеинтеллектуального направлений, программами курсов внеурочной деятельности, ориентированными на овладение навыками физкультурно-спортивной деятельности. Особенно важна интеграция с учебными дисциплинами предметных областей Физическая культура «Общественные науки» (история, ОБЖ), «Естественные науки» (Биология, химия).

Программа курса предназначена для организации внеурочной деятельности, направленной на реализацию индивидуальных, физкультурно-спортивных и спортивно-оздоровительных потребностей обучающихся. Программа курса составлена из расчёта 34 учебных часа – по 1 часу в неделю и будет реализована в работе со школьниками 10-11 классов. Срок реализации программы – 1 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ОЛИМП»

В результате изучения курса в школе у обучающихся будут сформированы следующие личностные, метапредметные и предметные образовательных результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.

в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и

сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, физической культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития физической культуры и спорта, значимости физической культуры, готовность к физкультурно- оздоровительному творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных и культурных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе и в области физической культуры и спорта, самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные учебные действия:

Выпускник научится:

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках и на практике;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Универсальные коммуникативные учебные действия:

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт, судья и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств, а также демонстрацией личного примера;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Универсальные регулятивные учебные действия:

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики, здоровья и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Олимп» обучающиеся научатся:

- давать определения понятиям: проблема, позиция, проект, соревнование, исследование, тренировочный процесс, планирование, физическое

совершенствование, здоровый образ жизни, физическая культура, физические качества, способ организации тренировочного процесса;

- раскрывать этапы организации учебно- тренировочного занятия;
- владеть методами поиска, анализа и использования научной информации;
- публично излагать результаты соревновательной работы;
- планировать и выполнять учебный соревновательную деятельность, учебное занятие, используя оборудование, модели, методы и приемы физкультурной деятельности;
- оформлять результаты своей работы или отчет о выполнении соревновательного и тренеровочного проекта;
- самостоятельно применять приобретённые знания в физкультурно- спортивной деятельности при решении различных задач с использованием знаний одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- взаимодействовать с окружающими при организации физкультурной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ОЛИМП»

Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
Раздел 1. Вводные занятия.		
1.1.Безопасность на занятиях физической культурой и спортом.	Беседа (1 час)	Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом, основы безопасного поведения в физической культуре и спорте.
Раздел 2. Основные сведения		
2.1. Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе.	Беседа (2 часа)	Правила проведения, структура, основные виды заданий, критерии отбора, содержание ВОШ по физической культуре.
2.2. история комплекса ГТО в России	Беседа (2 часа)	Основные сведения истории комплекса ГТО в России, ступени комплекса.
Раздел 3. Организация занятий		
3.1. Анатомические и физиологические основы физической культуры.	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Основы анатомии и физиологии в физической культуре, основные тесты функциональной диагностики и самоконтроля.
3.2. Разработка положения о проведении соревнований	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Правила составления положения о соревнованиях, разработка календаря соревнований в соответствии с системой розыгрыша.

й.		
Раздел 4. Общая физическая подготовка		
4.1. Развитие физических качеств	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Определение уровня развития физических качеств необходимых для того или иного вида спорта, профессии. Улучшение физических качеств как средство укрепления здоровья.
Раздел 5. Специальная физическая подготовка		
5.1. Баскетбол	Практическое занятие (7 часов)	Совершенствование приемов игры: ведение мяча с изменением направления, передачи мяча со сменой мест в тройках, ведение и бросок мяча в корзину, трех очковый бросок, штрафной бросок, основы тактических взаимодействий игроков, учебная игра 2х2,3х3, 4х4 и 5х5.
5.2. Волейбол	Практическое занятие (7 часов)	Совершенствования приемов игры: прием и передачи мяча, атака из разных зон, блокирование, тактические взаимодействия, амплуа игроков.
5.3. Легкая атлетика	Практическое занятие (3 часов)	Совершенствование техники бега и развитие физических качеств в легкой атлетике: специальные беговые упражнения, техника бега, тактические приемы бега, кросс.
5.4. Основы гимнастики и	Практическое занятие (6 часов)	Упражнения на перекладине: сгибание рук в висе, подъем переворотом, переворот вперед, спад подъем разгибом. Акробатика: ОРУ, простые акробатические соединения, стойка на голове и руках, кувырки, перевороты, длинный кувырок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ОЛИМП»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводные занятия. 1.1. Безопасность на занятиях физической культурой и спортом.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.	Основные понятия. 2.1 Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе. 2.2 история комплекса ГТО в России	2 2		4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Организация занятий 3.1.Анатомические и физиологические основы физической культуры. 3.2.Разработка положения о проведении соревнований.	1 1	1 1	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.	Общая физическая подготовка 4.1. Развитие физических качеств	1	1	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5.	Специальная физическая подготовка 5.1. Баскетбол 5.2. Волейбол 5.3. Легкая атлетика		7 7 3	23	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	5.4. Основы гимнастики		6		
Всего:		8	26	34	

Форма проведения занятий

Курс внеурочной деятельности «Олимп» рассчитан на один академический час в неделю. Всего 34 часа. Основные формы проведения внеурочной деятельности - беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие, подготовка и участие в спортивных мероприятиях. Обучение предусматривает групповую форму занятий в спортивном зале с учителем. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут являться как продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

Формой контроля является участия в соревнованиях (внутришкольные, муниципальные, региональные, всероссийские).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методические материалы для ученика:

- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова.

Методические материалы для учителя:

- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова.
- Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова.
- Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л. Б. Кофмана, Г. Б. Мейксона / авт.-сост. М.И. Васильева и др.
- Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
- Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
- Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
- Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
- Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
- Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
- Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

<https://myschool.edu.ru>

<https://resh.edu.ru>

<https://infourok.ru>

<https://uchi.ru>