

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №2

Принята на заседании  
Методического  
совета  
От «15» апреля 2023  
Протокол № \_\_\_\_\_



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«К Олимпийским вершинам»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ**

Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
**Учебный год: 2023-2024**

Составитель:  
Баева Ирина Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Сургут

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ГИМНАЗИИ №2

Название программы	«К олимпийским вершинам»
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Возраст учащихся	15-18 лет
Разработчик программы	Баева Ирина Викторовна, учитель физической культуры
Год разработки	2023
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	3 часа в неделю – 102 ч год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Принята на заседании МС 15.04.2023 Утверждена директором МБОУ гимназии №2: 18.04.2023
Цель	формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать знания физической культуры для достижения успеха и раскрытия потенциальных возможностей на школьном, муниципальном, региональном и заключительном этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре; развитие способностей одаренных детей в области физической культуры.
Задачи	-популяризация целостного представления о физической культуре как важном факторе формирования всесторонней личности; -формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в постоянном физическом самосовершенствовании; -расширение теоретических знаний физкультурно-спортивной направленности, привитие умений организации и проведении самостоятельных форм занятий теоретической подготовки; -освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; -воспитание положительных качеств личности.
Ожидаемые результаты освоения программы	<i>Личностные результаты</i> отражаются в индивидуальных качественных достижениях учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются в достижениях лично значимых результатов в физическом совершенстве: <input type="checkbox"/> формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться, саморазвиваться;

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> формирование ценности ЗОЖ;</li> <li><input type="checkbox"/> овладение знаниями в области ФК;</li> <li><input type="checkbox"/> умение планировать режим дня;</li> <li><input type="checkbox"/> овладение умением осуществлять поиск необходимой информации;</li> <li><input type="checkbox"/> овладение умением оценивать ситуацию;</li> </ul> <p><i>Метапредметные результаты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> умение определять цели своего обучения, ставить и формулировать задачи в учёбе и познавательной деятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> умение планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, выбирать наиболее эффективные способы решения;</li> <li><input type="checkbox"/> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</li> <li><input type="checkbox"/> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li><input type="checkbox"/> умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое умозаключение;</li> <li><input type="checkbox"/> формирование и развитие компетентности в области использования информационно коммуникационных технологий.</li> </ul> <p><i>Предметные результаты</i> характеризуют опыт учащихся в познавательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета по подготовке к ВОШ.</p> <p>Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li><input type="checkbox"/> знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> <li><input type="checkbox"/> знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</li> </ul> <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по подготовке к ВОШ по физической культуре, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья;</li> <li><input type="checkbox"/> способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по теоретической подготовке в полном объеме;</li> </ul>
--	--

	<p><input type="checkbox"/> способность самостоятельно организовывать и проводить занятия по теоретической подготовке, подбирать задания по физической культуре в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p> <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <p><input type="checkbox"/> способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</p> <p><input type="checkbox"/> способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</p> <p><i>Обучающийся научится:</i></p> <p><input type="checkbox"/> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p><input type="checkbox"/> характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p><input type="checkbox"/> характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</p> <p><input type="checkbox"/> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p><input type="checkbox"/> определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p><input type="checkbox"/> разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p><input type="checkbox"/> руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p><input type="checkbox"/> руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><input type="checkbox"/> определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой и спортом на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
Формы занятий	Групповые

### **Аннотация**

Образовательная программа дополнительного образования «К олимпийским вершинам», физкультурно-спортивной направленности, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего и среднего образования второго поколения, федеральных государственных требований, а также в соответствии с рекомендациями программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» – М.: Учитель, 2021 г., П.А. Киселева, С.Б. Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре». Рабочая программа создавалась с учётом внеурочных форм занятий, создания максимально благоприятных условий для раскрытия и развития интеллектуальных способностей детей и их самоопределения. В программе учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования, а также детализируются и раскрываются формы и методы подготовки одаренных учащихся. Программа подготовки школьников к ВОШ включает обязательный школьный учебный курс по предмету Физическая культура, а также дополнительные задания, с повышенной степенью сложности.

Данная программа характеризует специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в гимназии на этапе начальной подготовки. Содержание программы охватывает такие образовательные области: физическая культура, психологическая культура и социальная практика.

Этап начальной подготовки охватывает учащихся гимназии, желающих изучать и повышать компетентностный уровень в области физической культуры.

Учебная программа дополнительного образования по подготовке учащихся к ВОШ предназначена для детей 9-11-х классов и рассчитан на один год обучения 102 часа, при 3-х разовых занятиях в неделю, продолжительностью 1 час. Занятия проводятся в групповой форме, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения.

**Направление программы дополнительного образования:** физкультурно – спортивное

**Наименование образовательной программы:** «К олимпийским вершинам».

**Тип программы:** модифицированная.

**Срок реализации программы:** 2023-2024 уч. год.

**Количество часов:** в год – 102 часа, в неделю - 3 часа

**Возраст обучающихся:** 15-18 лет

**Составитель:** Баева Ирина Викторовна, учитель физической культуры

#### **Пояснительная записка**

Данная программа носит модифицированный характер, составлена Баевой И.В. на основе авторских программ, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации М.: «Просвещение» 2021 г., П.А. Киселева, С.Б. Киселев «Тестовые вопросы и задания по физической культуре», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего и среднего образования второго поколения, федеральных государственных требований. Рабочая программа создавалась с учётом внеурочных форм занятий, создания максимально благоприятных условий для раскрытия и развития интеллектуальных способностей детей и их самоопределения. В программе учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования, а также детализируются и раскрываются формы и методы подготовки одаренных учащихся. Программа подготовки школьников к ВОШ включает обязательный школьный учебный курс по предмету Физическая культура, а также дополнительные задания, с повышенной степенью сложности. Участники олимпиады, осваивающие основные образовательные программы по предмету «Физическая культура» принимают участие в различных этапах олимпиады по их выбору в образовательной организации, в которую они зачислены для прохождения промежуточной и (или) государственной итоговой аттестации по соответствующим образовательным программам, в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий (Приказ Минпросвещения России от 27.11.2020 N 678 (ред. от 14.02.2022) "Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2021 N 62664).

**Направление программы дополнительного образования:** физкультурно – спортивное.

**Новизна.** В отличие от конкурсов, написания рефератов или исследовательских работ, олимпиада по физической культуре охватывает более широкий круг знаний по тому или иному школьному курсу и способствуют формированию более широкой эрудиции. В предметных олимпиадах основой успеха является не сумма конкретных знаний учащегося, а его способность логически мыслить, умение создать за короткий срок достаточно сложную и, главное, новую для него задачу. Решая ее выявляются творческие способности обучающихся, их умение нестандартно мыслить, так как олимпиадные задания в значительной степени отходят от стандартных заданий школьного уровня.

**Актуальность.** Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» всецело реализует цель и направленность физической культуры детей школьного возраста. Подготовка к успешному участию ученика в олимпиаде по физкультуре – это индивидуальная работа учителя и ученика. Начинать необходимо с определения, кто из учащихся проявляет интерес именно к предмету, возможно, связывает

область знаний с будущей профессией. Это станет дополнительным стимулом для ребенка при подготовке к олимпиаде, позволит ему решать сразу несколько задач: подготовиться к олимпиаде, расширить свои знания в предмете, уточнить свой будущий выбор. Участие в олимпиаде для учащегося – дело добровольное! Если учитель работает в классе давно, то таких учеников он знает, так как на его уроке они проявляют свои способности.

### **Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

**Цель:** активно использовать знания физической культуры для достижения успеха и раскрытия потенциальных возможностей на школьном, муниципальном, региональном и заключительном этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре; развитие способностей одаренных детей в области физической культуры.

#### **Задачи:**

- -популяризация целостного представления о физической культуре как важном факторе формирования всесторонней личности;
- -формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в постоянном физическом самосовершенствовании;
- -расширение теоретических знаний физкультурно-спортивной направленности, привитие умений организации и проведении самостоятельных форм занятий теоретической подготовки;
- -освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- -воспитание положительных качеств личности.

### **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы**

Программа предполагает проведение занятий в учебных кабинетах. Это позволяет использовать интерактивную доску, компьютеры, так же можно проводить занятия онлайн, что позволит разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура» и включает в себя следующие разделы:

- Теоретико-методические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- Медико-биологические основы двигательной деятельности;
- История физической культуры и спорта.

1. Порядок выполнения задания Теоретико-методическое испытание проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам, и является обязательным испытанием. Юноши и девушки выполняют задание одновременно. Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается. Данное нарушение штрафуются снижением оценки на 1 балл за каждое замечание. Продолжительность теоретико-методического испытания – не более 45 минут. По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов членам жюри или дежурным педагогам.

2. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

### 3. Оценка исполнения

Оценку составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы. Количество баллов может быть уменьшено вычитанием штрафных очков.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:** программа рассчитана на учащихся 9 – 11-х классов, проявивших активность в учебном процессе, достигших высокого уровня физической подготовленности по всем разделам школьной программы и глубоких знаний в области физической культуры и спорта.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы.** Программа рассчитана на один год, 102 часов, при 3-х разовых занятиях в неделю, продолжительностью 1 час.

**Прогноз результатов реализации программы:** в результате реализации программы «К олимпийским вершинам» учащиеся получают возможность развивать знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, на основе демонстрации которых:

- будут выявлены наиболее талантливые школьники для участия в муниципальном, региональном, заключительном этапе олимпиады по предмету «Физическая культура»;
- повысится уровень образованности учащихся в области физической культуры и спорта;
- повысится престиж и качество преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях.

**Методическое обеспечение программы:** подготовка к олимпиаде предполагает:

- индивидуальную и групповую работу с учащимися по теоретической части олимпиады (тестирование знаний в области теории физической культуры и спорта в открытой и закрытой формах, решение кроссвордов, задач, вопросов на соответствие, заданий алгоритмической формы);
- самостоятельную работу учащихся по решению тестов в области теории физической культуры и спорта (домашние задания).

**Формы контроля и методы оценки знаний, умений и навыков учащихся:** контроль готовности учащихся к участию в олимпиаде, оценка знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта проводится согласно положению и рекомендациям о проведении школьного, муниципального, регионального, заключительного этапов олимпиады, теоретическая часть – выполнение теста с результатом не менее 50% от максимального.

**Материально-техническое обеспечение:** при подготовке учащихся к олимпиаде по физической культуре необходим учебный кабинет, учебная, научная и методическая литература (словари, справочники, познавательная литература), персональный компьютер или компьютерный класс, возможность выхода в интернет, сборники тестов.

**Формы и режим занятий.**

**Формы обучения:** очная, групповые и индивидуальные занятия

**Методы обучения:** лекции, тестирование.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	3 раза в неделю	3 часа	102 часа



## **Раздел I. Ожидаемые результаты освоения программы (личностные, предметные, метапредметные)**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных достижениях учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются в достижении личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться, саморазвиваться;
- формирование ценности ЗОЖ;
- овладение знаниями в области ФК;
- умение планировать режим дня;
- овладение умением осуществлять поиск необходимой информации;
- овладение умением оценивать ситуацию;

*Метапредметные результаты*

- умение определять цели своего обучения, ставить и формулировать задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, выбирать наиболее эффективные способы решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое умозаключение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно коммуникационных технологий.

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в познавательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета по подготовке к ВОШ. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях познавательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с повышенными требованиями к выполнению теоретических заданий по физической культуре.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по подготовке к ВОШ по физической культуре, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по теоретической подготовке в полном объеме;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия по теоретической подготовке, подбирать задания по физической культуре в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**По окончании курса учащиеся получают возможность владеть понятиями:** физическая культура, спорт, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенствование, физическая активность, двигательные способности, техника, здоровье, физические качества, осанка.

**Основной формой** подведения итогов является контрольное тестирование.

**Ученик получит возможность научиться:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

□ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой и спортом на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Раздел II. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика, тестовые задания	
1	Медико-биологические основы	17	15	ПР №1,2	Входной, текущий
2	Культурно-исторические основы физической культуры	22	20	ПР №3,4	текущий
3	Условия, способствующие решению задач физического воспитания	12	10	ПР №5,6	текущий
4	Решение частных задач физического воспитания	6	4	ПР №7,8	текущий
5	Специфическая направленность физического воспитания	7	5	ПР №9,10	текущий
6	Основы теории и методики воспитания физических качеств	12	10	ПР №11,12	текущий
7	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	7	5	ПР №13,14	текущий
8	Формы организации занятий в физическом воспитании	19	17	ПР №15,16	текущий
	Итого:	102	86	16	итоговый

**Система контроля результативности программы:**

Формы аттестации/контроля учащихся:

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Входной контроль (тестирование) ([Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА \(iro86.ru\)](http://kypc.физическаякультура(iro86.ru))) тестирование 1 уровня сложности.

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить уровень теоретической подготовки.

Форма: входное тестирование.

2. Текущий контроль ([Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА \(iro86.ru\)](http://kypc.физическаякультура(iro86.ru))) тестирование по темам.

Проводится в течение всего учебного года.

Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: тестирование.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года, успешное освоение программы обучающимися.

Форма: итоговый контроль в форме тестирования ([Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА \(uro86.ru\)](http://uroc.fizicheskaya-kulturna.ru))  
тестирование 2 уровня сложности.

### Содержание программы

#### Раздел 1. Медико-биологические основы

**Теория:** Опорно-двигательная система. Мышцы и ткани. Кровь и кровеносная система. Органы и выделительная система. Нервная система. Дыхательная система. Обмен веществ. Белки и гормоны. Углеводы. Жиры. Витамины. Иммуитет. Заболевания и профилактика.

**Практика:** практические работы №1, №2.

#### Раздел 2. Культурно-исторические основы физической культуры.

**Теория:** Основы знаний. Физическая культура. Физическое совершенство. Физическое воспитание. Воспитание личности и нравственных качеств. Физическая подготовка. История древнегреческих олимпиад. Олимпийские игры современности. Международный олимпийский комитет. Президенты МОК. Символы, традиции – ритуалы. Талисманы. Логотипы. Медали и награды. Паралимпийские игры. Олимпийское движение в России. Олимпийская филателия. Хроника олимпийских событий.

**Практика:** практические работы №3, №4.

#### Раздел.3. Условия, способствующие решению задач физического воспитания.

**Теория:** Здоровье. ЗОЖ. Личная гигиена. Питание. Двигательная активность и работоспособность. Закаливание. Контроль и самоконтроль. Факторы риска. Травмы и оказание первой помощи.

**Практика:** практические работы №5, №6.

#### Раздел 4. Решение частных задач физического воспитания.

**Теория:** Физическое развитие. Осанка и плоскостопие.

**Практика:** практические работы №7, №8.

#### Раздел 5. Специфическая направленность физического воспитания.

**Теория:** Гигиенические требования. Физические упражнения. Техника.

**Практика:** практические работы №9, №10.

#### Раздел 6. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

**Теория:** Двигательные способности. Ловкость и координация. Быстрота. Гибкость. Сила. Выносливость. Нагрузка. Восстановление.

**Практика:** практические работы №11, №12.

#### Раздел 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

**Теория:** Двигательные умения и навыки. Организация учебного процесса. Учет успеваемости-оценка.

**Практика:** практические работы №13, №14.

#### Раздел 8. Формы организации занятий в физическом воспитании.

**Теория:** Урок физической культуры. Спорт. Баскетбол. Волейбол. Гандбол. Футбол. Легкая атлетика. Гимнастика. Фитнес. Плавание. Хоккей. Лыжи и другие зимние виды спорта. Туризм. Борьба, тяжелая атлетика, бокс. Шахматы. Городки, лапта.

**Практика:** практические работы №15, №16.

### Раздел III. Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №1 (тест) <a href="#">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	входной
2	сентябрь	1	13.00-14.00	лекция	2	Опорно-двигательная система	Учебный кабинет	текущий
3	сентябрь	2	13.00-14.00	лекция	1	Мышцы и ткани	Учебный кабинет	текущий
4	сентябрь	2	13.00-14.00	лекция	1	Кровь и кровеносная система	Учебный кабинет	текущий
5	сентябрь	2	13.00-14.00	лекция	1	Органы и выделительная система	Учебный кабинет	текущий
6	сентябрь	3	13.00-14.00	лекция	1	Нервная система	Учебный кабинет	текущий
7	сентябрь	3	13.00-14.00	лекция	1	Дыхательная система	Учебный кабинет	текущий
8	сентябрь	3	13.00-14.00	лекция	1	Обмен веществ	Учебный кабинет	текущий
9	сентябрь	4	13.00-14.00	лекция	1	Белки и гормоны	Учебный кабинет	текущий
10	сентябрь	4	13.00-14.00	лекция	1	Углеводы	Учебный кабинет	текущий
11	сентябрь	4	13.00-14.00	лекция	1	Жиры	Учебный кабинет	текущий
12	октябрь	5	13.00-14.00	лекция	2	Витамины	Учебный кабинет	текущий
13	октябрь	5	13.00-14.00	лекция	1	Иммунитет	Учебный кабинет	текущий
14	октябрь	6	13.00-14.00	лекция	1	Заболевания и профилактика	Учебный кабинет	текущий
15	октябрь	6	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №2 (тест) <a href="#">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
16	октябрь	6	13.00-14.00	лекция	1	Основы знаний	Учебный кабинет	текущий
17	октябрь	7	13.00-14.00	лекция	2	Физическая культура	Учебный кабинет	текущий
18	октябрь	7	13.00-14.00	лекция	1	Физическое совершенство	Учебный кабинет	текущий
19	октябрь	8	13.00-14.00	лекция	1	Физическое воспитание	Учебный кабинет	текущий
20	октябрь	8	13.00-14.00	лекция	1	Воспитание личности и нравственных качеств	Учебный кабинет	текущий
21	октябрь	8	13.00-14.00	лекция	1	Физическая подготовка	Учебный кабинет	текущий
22	ноябрь	9	13.00-	лекция	2	История	Учебный кабинет	текущий

			14.00			древнегреческих олимпиад	кабинет	
23	ноябрь	9	13.00-14.00	лекция	1	Олимпийские игры современности	Учебный кабинет	текущий
24	ноябрь	10	13.00-14.00	лекция	1	Международный олимпийский комитет	Учебный кабинет	текущий
25	ноябрь	10	13.00-14.00	тестирование	1	Президенты МОК	Учебный кабинет	текущий
26	ноябрь	10	13.00-14.00	лекция	1	Практическая работа №3 <a href="http://iro86.ru">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
27	ноябрь	11	13.00-14.00	лекция	1	Символы, традиции, ритуалы	Учебный кабинет	текущий
28	ноябрь	11	13.00-14.00	лекция	1	Талисманы	Учебный кабинет	текущий
29	ноябрь	11	13.00-14.00	лекция	1	Логотипы	Учебный кабинет	текущий
30	ноябрь	12	13.00-14.00	лекция	1	Медали и награды	Учебный кабинет	текущий
31	ноябрь	12	13.00-14.00	лекция	1	Паралимпийские игры	Учебный кабинет	текущий
32	ноябрь	12	13.00-14.00	лекция	1	Олимпийское движение в России	Учебный кабинет	текущий
33	декабрь	13	13.00-14.00	тестирование	1	Олимпийская филателия	Учебный кабинет	текущий
34	декабрь	13	13.00-14.00	тестирование	1	Хроника олимпийских событий	Учебный кабинет	текущий
35	декабрь	13	13.00-14.00	лекция	1	Практическая работа №4 (тест) <a href="http://iro86.ru">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
36	декабрь	14	13.00-14.00	лекция	1	Здоровье	Учебный кабинет	текущий
37	декабрь	14	13.00-14.00	лекция	1	ЗОЖ	Учебный кабинет	текущий
38	декабрь	14	13.00-14.00	лекция	1	Личная гигиена	Учебный кабинет	текущий
39	декабрь	15	13.00-14.00	лекция	1	Питание	Учебный кабинет	текущий
40	декабрь	15	13.00-14.00	лекция	1	Двигательная активность и работоспособность	Учебный кабинет	текущий
41	декабрь	15	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №5 (тест) <a href="http://iro86.ru">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
42	декабрь	16	13.00-14.00	лекция	1	Закаливание	Учебный кабинет	текущий
43	декабрь	16	13.00-	лекция	2	Контроль и	Учебный кабинет	текущий

			14.00			самоконтроль	кабинет	
44	январь	17	13.00-14.00	лекция	1	Факторы риска	Учебный кабинет	текущий
45	январь	17	13.00-14.00	лекция	1	Травмы и оказание первой помощи	Учебный кабинет	текущий
46	январь	17	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №6 (тест) <a href="#">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
47	январь	18	13.00-14.00	лекция	2	Физическое развитие	Учебный кабинет	текущий
48	январь	18	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №7 (тест) <a href="#">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
49	январь	19	13.00-14.00	лекция	2	Осанка и плоскостопие	Учебный кабинет	текущий
50	январь	19	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №8 (тест) <a href="#">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
51	февраль	20	13.00-14.00	лекция	1	Гигиенические требования	Учебный кабинет	текущий
52	февраль	20	13.00-14.00	лекция	2	Физические упражнения	Учебный кабинет	текущий
53	февраль	21	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №9 (тест) <a href="#">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
54	февраль	21	13.00-14.00	лекция	2	Техника	Учебный кабинет	текущий
55	февраль	22	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №10 (тест) <a href="#">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
56	февраль	22	13.00-14.00	лекция	2	Двигательные способности	Учебный кабинет	текущий
57	февраль	23	13.00-14.00	лекция	1	Ловкость и координация	Учебный кабинет	текущий
58	февраль	23	13.00-14.00	лекция	1	Быстрота	Учебный кабинет	текущий
59	февраль	23	13.00-14.00	лекция	1	Гибкость	Учебный кабинет	текущий
60	март	24	13.00-14.00	лекция	1	Сила	Учебный кабинет	текущий
61	март	24	13.00-14.00	лекция	1	Выносливость	Учебный кабинет	текущий
62	март	24	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №11 (тест) <a href="#">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
63	март	25	13.00-14.00	лекция	2	Нагрузка	Учебный кабинет	текущий
64	март	25	13.00-	лекция	1	Восстановление	Учебный кабинет	текущий

			14.00				кабинет	
65	март	26	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №12 (тест) <a href="http://iro86.ru">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
66	март	26	13.00-14.00	лекция	2	Двигательные умения и навыки	Учебный кабинет	текущий
67	март	27	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №13 (тест) <a href="http://iro86.ru">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
68	март	27	13.00-14.00	лекция	2	Организация учебного процесса	Учебный кабинет	текущий
69	апрель	28	13.00-14.00	лекция	1	Учет успеваемости-оценка	Учебный кабинет	текущий
70	апрель	28	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №14 (тест) <a href="http://iro86.ru">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
71	апрель	28	13.00-14.00	лекция	1	Урок физической культуры	Учебный кабинет	текущий
72	апрель	29	13.00-14.00	лекция	1	Спорт	Учебный кабинет	текущий
73	апрель	29	13.00-14.00	лекция	1	Баскетбол	Учебный кабинет	текущий
74	апрель	29	13.00-14.00	лекция	1	Волейбол	Учебный кабинет	текущий
75	апрель	30	13.00-14.00	лекция	1	Гандбол	Учебный кабинет	текущий
76	апрель	30	13.00-14.00	лекция	1	Футбол	Учебный кабинет	текущий
77	апрель	30	13.00-14.00	лекция	1	Легкая атлетика	Учебный кабинет	текущий
78	апрель	31	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №15 (тест) <a href="http://iro86.ru">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	текущий
79	апрель	31	13.00-14.00	лекция	2	Гимнастика	Учебный кабинет	текущий
80	май	32	13.00-14.00	лекция	1	Фитнес	Учебный кабинет	текущий
81	май	32	13.00-14.00	лекция	1	Плавание	Учебный кабинет	текущий
82	май	32	13.00-14.00	лекция	1	Хоккей	Учебный кабинет	текущий
83	май	33	13.00-14.00	лекция	1	Лыжи и другие зимние виды спорта	Учебный кабинет	текущий
84	май	33	13.00-14.00	лекция	1	Туризм	Учебный кабинет	текущий
85	май	33	13.00-	лекция	1	Борьба тяжелая	Учебный кабинет	текущий



			14.00			атлетика, бокс	кабинет	
86	май	34	13.00-14.00	лекция	1	Шахматы	Учебный кабинет	текущий
87	май	34	13.00-14.00	лекция	1	Городки, лапта	Учебный кабинет	текущий
88	май	34	13.00-14.00	тестирование	1	Практическая работа №16 (тест) <a href="#">Курс: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (iro86.ru)</a>	Учебный кабинет, компьютерный класс	итоговый
Итого		34 нед			102 ч			

### Пакет диагностических методик

Примеры теоретико-методических заданий различных типов.

А. Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа.

Например. Разновидностью какой игры является стритбол?

а. баскетбол; б. волейбол; в. гандбол; г. пионербол

Правильный ответ: а.

Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов.

Задания в закрытой форме с выбором нескольких правильных ответов.

В волейболе мяч считается проигранным если...

Отметьте все позиции.

а. игрок коснулся к сетке во время игрового действия с мячом;

б. команда ударила по мячу 2 раза;

в. мяч при приеме коснулся потолка;

г. при подаче мяч пролетел над сеткой на половину соперника.

Правильный ответ: а, в.

Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в 1,0 балл. Если в ответе содержатся неверные ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, неправильный – минус 0,25 балла. Минимальная оценка в задании составляет 0 баллов. Ответ с исправлениями оценивается как неверный.

Б. Задания в открытой форме заключаются в дополнении основы утверждения собственной формулировкой его завершения.

Например. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. Укажите вид спорта, в котором Николай Панин-Коломенкин завоевал звание олимпийского чемпиона. Правильный ответ: фигурное катание. Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов. Ответ с

ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.

В. Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений).

Например. Сопоставьте название элемента и вида спорта, где данный элемент используется. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

1 «Аксель» А Баскетбол 2 «Захват» Б Вольная борьба 3 Торможение «плугом» В Легкая атлетика 4 «Финт» Г Лыжный спорт 5 «Фосбери-Флоп» Д Фигурное катание

Правильный ответ: 1 - Д; 2 - Б; 3 - Г; 4 - А; 5 - В. Критерии и методика оценивания: каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов. Ответы с исправлениями оцениваются как неверные.

Г. Задания процессуального или алгоритмического толка.

Например. Расставьте в правильном порядке последовательность обучения техническому приёму баскетбола: 1. имитация приёма; 2. закрепление в игре; 3. показ; 4. многократное повторение; 5. подводящие упражнения. Правильный ответ: 3 5 1 4 2. Критерии и методика оценивания: ответ, в котором содержится правильно установленная последовательность оценивается в 2 балла. Если в ответе содержится хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов. Ответ с исправлениями оценивается как неверный.

Д. Задания, связанные с перечислениями. Например. Перечислите известные Вам основные средства физического воспитания. Правильный ответ: физические упражнения; естественные силы природы; гигиенические факторы. Критерии и методика оценивания: каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 0 баллов.

Е. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

Например. Какой технический прием игры в баскетбол изображён на рисунке. Ответ запишите в бланк ответа. Критерии и методика оценивания: правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов. Ответ с ошибками в написании слов, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.

Ж. Задание-кроссворд. Например. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов.

По вертикали 1. Бег на короткую дистанцию. 2. Прибор, способный измерять интервалы времени с точностью до долей секунды. 3. Преждевременный выход со старта или попытка выйти со старта раньше установленного сигнала. 5. Легкая перекладина, устанавливаемая на специальных стойках для прыжков высоту и с шестом.

По горизонтали 4. Завершающая фаза прыжка в длину с места. 6. Легкоатлетический снаряд для метания. 7. Спортсмен-легкоатлет, бегун на длинные дистанции.

Правильный ответ: По вертикали: 1. спринт 2. секундомер 3. фальстарт 5. планка

По горизонтали: 4. приземление 6. молот 7. стайер

Критерии и методика оценивания: Каждая верно указанная позиция оценивается в 1,5 балла, неправильная – 0 баллов.

3. Задания-задачи. Например. В бланке ответов напишите название фигур, которые на шахматной доске расположены неверно?

Белые: ферзь и король Критерии и методика оценивания: правильное указание черных фигур оценивается в 2,5 балла, неправильное – 0 баллов. Правильное указание белых фигур оценивается в 2,5 балла, неправильное – 0 баллов. Максимальное количество баллов за ответ – 5 баллов.

#### **Методика оценки качества выполнения теоретико-методического задания**

За выполнение каждого тестового задания испытуемому выставляются баллы (табл. 1).

Примерная система оценивания качества выполнения теоретико-методического задания.

Типы заданий	Критерии и методика оценивания
Задания в закрытой форме	Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов
Задания в закрытой форме с выбором нескольких правильных ответов	Полный правильный ответ оценивается в 1 балл, если в ответе указан хотя бы один неверный ответ, то он может оцениваться как неверный, либо оценивается каждый ответ – в зависимости от количества предложенных вариантов ответа определяется «стоимость» каждого из них. Например, если ответ содержит 4 варианта ответов, то каждая позиция оценивается в 0,25 балла. При этом за правильный ответ даётся + 0,25 балла, за неправильный – 0 баллов или минус 0,25 баллов, однако минимальное количество баллов за вопрос не может быть менее 0 баллов
Задания в открытой форме	Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – в 0 баллов
Задания на соответствие	Каждый правильный ответ оценивается в 0,5-1 балл, а каждый неправильный – в 0 баллов
Задания процессуального или алгоритмического толка	Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 1-2 балла, неправильное 0 баллоа
Задания, предполагающие перечисление	В заданиях, связанных с перечислениями или описаниями, каждая верная позиция оценивается в 0,5-1 балл

	(квалифицированная оценка)
Задания с иллюстрациями	Каждое верно описанное изображение оценивается в 0,5-1,5 балла
Задания-кроссворды	Каждый правильный ответ при выполнении задания кроссворда оценивается в 2 балла, неправильный ответ – в 0 баллов
Задания-задачи	Требуется квалифицированная оценка. Полный правильный ответ оценивается в 3-4 балла (в зависимости от сложности задания), а также оценивается частично правильный ответ. Критерии оценивания разрабатывает предметно-методическая комиссия

#### Литература:

1. А. В. Каинов «Физическая культура.9-11 классы. Организация и проведение олимпиад». М.: Русское слово. 2018.
2. В.К. Пельменев, Е.В. Конеева История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
3. Г.Т. Питерских Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах/Г.Т. Питерских. – М:Русское слово-учебник ,2018. - 216с.
4. И.А. Марченко, В.И Шлыков. «Физическая культура. 9 – 11 классы. Задания для подготовки к олимпиадам». Пособие содержит олимпиадные задания по физической культуре для учащихся 9-11 классов. Представлены разнообразные по степени сложности теоретические задания: на определение правильности суждения, с подбором терминов к определениям, тесты с одним и несколькими правильными ответами. Практические задания предполагают выполнение упражнений по разделам: гимнастика, легкая атлетика и спортивные игры. Использование материала обеспечивает формирование у школьников предметных умений, метапредметных универсальных учебных действий, личностных качеств в условиях перехода к ФГОС ООО.
5. С.Ф. Бурухин Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Сайт <http://www.rosolymp.ru/>
7. Сайт <http://pedsovet.org/publikatsii/fizicheskaya-kultura/material-dlya-podgotovki-k-olimpiade-po-fizicheskoy-kulture>
8. Сайт <http://fizkultura-na5.ru/testy-po-fk.html>
9. школа 2:0 /text/78/289/4320.php
10. Сайт [Glavnaya \(edsoo.ru\)](http://Glavnaya.edsoo.ru)
11. Сайт [Всероссийская олимпиада школьников \(igro86.ru\)](http://Vserossijskaya-olimpiada-shkolnikov.igro86.ru)