**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ!»**

*Л.Ю. Мельникова, учитель физической культуры*

*государственного бюджетного общеобразовательного учреждения*

*Самарской области средней общеобразовательной школы № 10 «Образовательный центр ЛИК»*

*городского округа Отрадный Самарской области, Россия*

**Пояснительная записка**

На современном этапе развития отечественного образования важное значение приобретает разработка новых организационно-методических форм деятельности, активизирующих потребность обучающихся в приобщении к ценностям физической культуры и спорта. Эти формы должны содействовать совершенствованию и гармонизации свойств личности школьника, привлечению его к активным самостоятельным занятиям, ориентированным на совершенствование индивидуальных качеств и способностей.

***Цель программы***: подготовка обучающихся к участию во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

***Задачи программы***:

1. повышение интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями;
2. пропаганда научных знаний и стимулирование интереса к научной и педагогической деятельности;
3. развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
4. обогащение двигательного опыта техническими действиями и приемами базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики);
5. обучение навыкам и умениям самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
6. формирование представления о здоровом образе жизни;
7. повышение психологической устойчивости в соревновательных условиях конкурсных испытаний.

**«Общая характеристика курса внеурочной деятельности»**

Реализация «Олимпийского образования» в школе носит актуальный характер. Это связано с возникшим противоречием между высоким уровнем развития современного спорта и низким уровнем внедрения идеалов и ценностей олимпизма в процесс образования детей и молодежи. Россия может и должна быть великой спортивной державой не только победами российских спортсменов, но и распространением идей олимпизма. В соответствии с Олимпийской хартией – олимпизм -это философии жизни, объединяющая в одно целое достоинство тела, воли и разума. Основные идеи олимпизма: мирное существование, взаимопонимание и взаимоуважение, дружба и сотрудничество. В законе Российской Федерации "Об образовании" определены важнейшие принципы образования - гуманизм, приоритет общечеловеческих ценностей, содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми и народами, реализацию права молодежи на свободный выбор взглядов и убеждений.

В 1999-2000 учебном году Министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. Приказом министра образования был утвержден состав оргкомитета олимпиады и состав соответствующих предметных комиссий. Порядок проведения олимпиады определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 1252 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников», с изменениями, утверждёнными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации № 249 от 17 марта 2015 г., № 1488 от 17 декабря 2015 г., № 1435 от 17 ноября 2016 г.

***Новизна*** данной программы внеурочной деятельности заключается в том, что помимо освоения способов физкультурной деятельности и физического совершенствования учащихся, большое внимание уделяется освоению научных знаний, истории физической культуры и спорта, Олимпийского движения. Интеграция знаний, системы физических упражнений и формы занятий физическими упражнениями предполагает активное вовлечение школьников в процесс познания и самосовершенствования.

***Участники программы:*** учащиеся 7 – 9 классов, возраст 13-15 лет.

***Срок освоения программы:*** 3 года (204 ч).

***Режим занятий:*** занятия проводятся по 2 часа в неделю, 68 ч за год.

***Формы внеурочной деятельности:*** групповые и индивидуальные занятия, викторина, конкурс, деловая игра, матчевые встречи, соревнование, исследовательская деятельность, походы, экскурсии и т.д.

***Варианты оценивания****:* экспертная оценка, шкала нормативов, активность на занятии, прогресс в обучении, критериальное оценивание.

***Виды контроля усвоенных результатов обучающихся***

Для эффективной реализации программы проводится *входной,* *текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.*

*Входной контроль* направлен на выявление стартовых навыков теоретических знаний, практических умений и навыков для индивидуального подхода к каждому обучающемуся. Осуществляется в начале образовательной внеурочной деятельности в соответствии программой, форма входного контроля: наблюдение, опрос, тестирование уровня физической подготовленности.

*Текущий контроль* осуществляется с помощью критериального оценивания *(приложение 1).*

Критерий А – знание и понимание (максимум - 3 балла).

Критерий В – двигательная деятельность (максимум - 3 балла).

Критерий С – физическое совершенствование (максимум - 3 балла).

Критерий D – социальные навыки и личная вовлеченность (максимум - 3 балла).

*Промежуточная аттестация*проводится в видеучастия учащихся в отборочном, школьном (муниципальном, окружном, региональном) этапе Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. Оценка ЗУН в области физической культуры и спорта проводится в виде конкурсных испытаний практического и теоретико-методического задания.Вариант оценивания – независимая экспертная оценка. Победителями олимпиады признаются участники, получившие лучшие оценки по сумме двух заданий (теоретико-методического и практического задания).

*Итоговой аттестации*подлежат обучающиеся, прошедшие полный курс обучения по программе внеурочной деятельности. Итоговая аттестация проходит в форме соревнований по типу проведения всероссийской олимпиады школьников: полоса препятствий, гимнастическая комбинация, легкоатлетический забег. Индивидуальный результат обучающегося определяется суммарным количеством очков за все пройденные испытания.

***Содержание курса внеурочной деятельности***

***Основы знаний***

***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Основы формирования осанки, профилактики плоскостопия.

***Теория и методика физического воспитания.*** Понятийный аппарат теории физического воспитания. Формы и функции физической культуры. Цель, задачи, средства и методы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Основы воспитания физических качеств. Основы формирования осанки. Возрастные особенности физического воспитания. Формы занятий в физическом воспитании.

***История физической культуры и олимпийского движения.***  Физическая культура в современном обществе. Древние (Античные) олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Зимние олимпийские игры. Летние олимпийские игры. Олимпийская символика. Олимпийские столицы. Параолимпийские игры. Прославленные олимпийские чемпионы. История зарождения олимпийского движения в России. Родина, история возникновения и правила отдельных видов спорта. Пиктограммы олимпийских видов спорта. Графические изображения исходных положений и двигательных действий.

**Способы физкультурной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью**.** Оценка техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок**.** Оценка функционального состояния организма.

**Физическое совершенствование. Способы физкультурной деятельности**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты.

**Баскетбол.** Ведение мяча на месте, в движении по прямой, змейкой, ведущей и не ведущей рукой. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Бросок мяча в кольцо с места, после двойного шага, штрафной бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, координации движений.

**Волейбол.** Нижняя и верхняя подачи мяча. Прием и передача мяча над собой, в паре через сетку. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, координации движений.

**Футбол.** Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу (в ворота). Остановка катящегося мяча. Передачи мяча в паре. Отбор мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, координации движений.

**Гимнастика с основами акробатики.** Шаги, прыжки: со сменой прямых ног «ножницы», «козлик», прогнувшись «ноги врозь», с поворотом на 180, 360 градусов; переднее и боковое равновесие. Кувырок вперед, кувырок вперед прыжком, кувырок назад, кувырок назад в упор стоя согнувшись, кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, стойки, повороты. Стойка на лопатках без помощи рук, сед углом. Мост из положения стоя (девочки), выход в упор присев. Стойка на голове (мальчики). Стойка на руках. Переворот в сторону боком. Акробатические связки в комбинации. Развитие гибкости. Полоса препятствий.

*Приложение 1*

**Критериальное оценивание на занятиях внеурочной деятельностью**

**«БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ!»**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерий | Виды работ |
| А (Знание и понимание) | Тест, опрос, эссе, сочинение, исследование, викторина |
| В (двигательная деятельность) | Составление собственной комбинации из ранее изученных движений; составление комплекса общеразвивающих упражнений; составление комплекса утренней гигиенической гимнастики; составление тренировочной программы для себя или для одного из своих родственников |
| С (физическое совершенство) | Техническое выполнение двигательных действий; демонстрация своей физической подготовленности; технической и тактической подготовки |
| D (Социальные навыки и личная вовлеченность) | Умение работать в коллективе с целью решения поставленных задач (оценивается в групповых упражнениях и в играх); прогресс личных результатов |

Рубрики оценивания могут быть использована в разных темах (основы знаний, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

**Рубрика для оценивания по критерию А – Знание и понимание**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Дескриптор |
| 0 | Ученик не достиг ни одного из уровней, описанных ниже |
| 1 | Ученик правильно ответил на 30% вопросов теста |
| 2 | Ученик правильно ответил на 60% предложенных вопросов |
| 3 | Ученик правильно ответил на все вопросы |

**Критерий В - Двигательная деятельность**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Дескриптор |
| 0 | Комплекс упражнений содержит минимальное количество упражнений и составлен неправильно |
| 1 | Комплекс упражнений состоит из небольшого количества упражнений, и есть ошибки при его составлении |
| 2 | Учащийся составил комплекс по всем правилам, но комплекс содержит недостаточное количество упражнений |
| 3 | Учащийся составил комплекс упражнения по всем правилам с большим количеством упражнений |

**Критерий С – Физическое совершенствование**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Дескриптор |
| 0 | Ученик допускает грубые ошибки в технике, которые не позволяют показать высокий результат |
| 1 | Ученик допускает ошибки и не показывает максимальных возможностей |
| 2 | Ученик демонстрирует хорошую технику выполнения упражнения, но не проявляет свои максимальные возможности |
| 3 | Ученик демонстрирует отличную технику и показывает свои максимальные возможности |

* 1. **Критерий D - Социальные навыки и личная вовлеченность**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Дескриптор |
| 0 | Учащийся совершенно не заметен в игре, взаимодействие с партнерами практически отсутствует |
| 1 | Учащийся пытается быть активным, взаимодействия с партнерами получаются лишь изредка |
| 2 | Учащийся активно участвует в игре, но не достиг хорошего взаимодействия с партнерами |
| 3 | Учащийся отлично взаимодействует с партнерами по команде, активно участвует в игре |

**Литература:**

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2003. -176 с.
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2010. – 61с. – (Стандарты второго поколения).
3. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. – 17-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2007.- 114с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М.: «Академия», 2003.
5. Чеснокова Н.Н., Кузин В.В., Красников А.А. Олимпиада по предмету «физическая культура»: методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2005. – 112с.

**Информационный ресурсы**

1. [gto.ru](https://www.gto.ru/norms)
2. https://edu.1sept.ru/courses/EW-14-001/learning?student\_course\_set=124878
3. https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich/material?Document\_page=2