

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
Санкт-Петербургское  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Олимпийские надежды»  
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)

## **ПРИНЯТО**

на Педагогическом совете  
СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»  
Протокол от 30.08.2023 № 1

## **УТВЕРЖДЕНО**

Директором СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»  
Приказ от 30.08.2023 № 129/2

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Олимпийское образование»**

для обучающихся 9 классов

Уровень образования: основное общее

Количество часов в год: 9 класс – 34

Санкт-Петербург  
2023 г.

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Олимпийское образование занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения.

Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические, духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно актуально в современных условиях нашей страны. Олимпийское образование – одно из направлений современных наук, которое призвано воспитывать в человеке патриотические качества, чтить и прославлять традиции русского народа, изучать историю развития спорта и физической культуры, гордиться героями олимпийских игр.

Программа актуальна, поскольку является комплексной, предполагает формирование двигательных качеств, оценки физического развития и овладение современными здоровьесберегающими технологиями.

Новизна педагогического опыта определяется несколькими обстоятельствами:

- ✓ *цель и содержание* программы являются новыми, ранее не рассматриваемыми в системе общего образования, так как олимпийское образование – новое, малоизученное направление культуры, которое является частью общемировой физической культуры во многих государствах;
- ✓ *сопряженность* с содержанием основной части предмета физическая культура и содержанием с другими обязательными предметами школьного курса: биология, история, обществоведение и др.

Цель педагогической деятельности в рамках олимпийского образования – формирование у детей и молодежи знаний, интересов, умений и навыков, которые ориентируют их на высокие достижения в спорте, на соответствующую физическую подготовку, позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания, не допускать их антигуманного применения. В образовательном плане эта педагогическая деятельность предполагает формирование и совершенствование следующих знаний:

1) об олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма (в том числе о принципах «Фэйр плэй», идеале гармонично развитого олимпийского атлета и др.);

2) о спорте, его разновидностях, о средствах и методах спортивной подготовки, обеспечивающих высокие достижения в спорте;

3) о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о здоровом образе жизни человека, о его месте в системе средств, обеспечивающих физическую культуру личности, а также о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную, эстетическую, коммуникативную, экологическую культуру человека, на его интеллектуальные, творческие и другие способности, о путях реализации этих возможностей;

4) о концепции и основных идеях гуманизма в целом, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между людьми и человеческой личности.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- Формировать *олимпийскую культуру* у обучающихся.
- Пропагандировать преимущества здорового образа жизни, расширять кругозор детей в области физической культуры, спорта, краеведения и туризма.
- Разработать и внедрить в школьную жизнь систему «выращивания воспитанников», показывающих высокие спортивные результаты.
- Выявление и развитие новых форм образовательной деятельности в области физкультуры и спорта в сельской местности.

- Научить детей заботиться о своем здоровье, демонстрируя на своем примере здоровый образ жизни.

Эти задачи решаются через вовлечение в олимпийское движение как можно больше обучающихся; грамотное и профессиональное решение задач по организации и реализации учебного процесса, внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Основные принципы, на которых базируется программа:

- *Учет возрастных особенностей школьников.* Информация, преподносимая обучающимся должна быть доступна, понятна, интересна.
- *Научная обоснованность.* Информация, которая используется для работы с детьми, должна быть достоверной и иметь научное обоснование.
- *Практическая целесообразность.* Все формируемые навыки и умения должны быть востребованы в повседневной жизни обучающихся, находить практическое применение.
- *Культурологическая сообразность* подразумевает формирование олимпийской культуры человека, с учетом культурных традиций народа и страны в целом.
- *Расширение межпредметных связей.* Интеграция в вопросах изучения олимпизма с другими учебными дисциплинами (*история, биология, литература, изобразительное искусство и др.*)

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности «Олимпийское образование» состоит из нескольких модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию, как теоретических знаний, так и практических навыков.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, занятия по теоретической подготовке - в учебном кабинете, в библиотеке, в конференц-зале с использованием IT- технологий. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Каждый из модулей направлен на разные виды деятельности, реализация которых способствует формированию знаний и умений, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе.

Используя предложенные формы работы, педагог может самостоятельно выстроить план действий воспитательной деятельности. При этом порядок реализации модулей определяется самим педагогом.

Здесь возможны два варианта: первый, когда в течение учебного года каждый из модулей реализуется последовательно, и второй, при котором происходит неоднократное обращение к каждому из модулей.

## Планируемые результаты

**Личностными результатами** освоения обучающихся данной программы являются:

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,
- технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися программы являются:

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**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 физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1	Древние Олимпийские игры	1 ч		1 ч
2	Пьер де Кубертен - основоположник олимпийского движения	1 ч		1 ч
3	Современные Олимпийские игры	1 ч		1 ч
4	Символика Олимпийских игр	1 ч		1 ч
5	Победители и призеры Олимпийских игр	1 ч		1 ч
6	Знакомство с видами спорта, которые входят в программу Олимпийских игр: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Летние виды спорта: (легкая атлетика, триатлон, баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол, настольный теннис, гимнастика, велосипедный спорт).</li> <li>▪ Зимние виды спорта (лыжные гонки, биатлон, конькобежный спорт, хоккей, гонки на санях).</li> </ul>		16 ч	16 ч
7	Соревнования по разным видам спорта; Физкультурно-массовые мероприятия: «Олимпийский день», «Малые Олимпийские игры»; Игры на основе олимпийских видов спорта.		8 ч	8 ч
8	Эстафеты с элементами олимпийских видов спорта;		2 ч	2 ч
9	Создание <b>«Школьного Олимпийского комитета (ШОК);</b>	1 ч		1 ч
10	Выполнение <b>проектов, презентаций, докладов, творческих работ</b> разного характера на олимпийскую тематику	В течение всего учебного года		
11	<b>Оформление стендов и фотовыставок</b>	В течение всего учебного года		
12	<b>Встречи</b> с известными спортсменами, участниками олимпийских игр и тренерами сборных команд;	В течение всего учебного года		

<b>Итого:</b>	<b>8 ч</b>	<b>26 ч</b>	<b>34 ч</b>
---------------	------------	-------------	-------------

### Материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Твой олимпийский учебник, Москва, «Советский спорт», 2012 г	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Д
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2010	Д
2.3.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.4.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д

3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Компьютер, принтер, мультимедийный проектор	Д
4.2.	Магнитофон, аудиозаписи	Д
5.	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
5.1.	Козел гимнастический	П
5.2.	Канат для лазанья	П
5.3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.4.	Стенка гимнастическая	П
5.5.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.8.	Палка гимнастическая	К
5.9.	Скакалка детская	К
5.10.	Мат гимнастический	П
5.11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.12.	Кегли	К
5.13.	Обруч пластиковый детский	Д
5.14.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.15.	Стойка для прыжков в высоту	Д

5.16.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.17.	Рулетка измерительная	К
5.18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
5.19.	Льжи детские (с креплениями и палками)	П
5.20.	Ботинки лыжные	К
5.21.	Сетка волейбольная	Д
5.22.	Аптечка	Д
5.23.	Гольф	П
5.24.	Степ-доски	Ф
5.25.	Набор для тенниса	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

#### **Учебно – методическое обеспечение**

1. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту //Проблемы олимпийского движения: Сб. /Под ред. А. Солакова). - БОК, София-Пресс, 1977, с. 125-138.

2. Барина И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: Автореф. канд. дис. М., 1994.

3. Гутин А.Т. Идеалы и ценности олимпизма в воспитании юных спортсменов: Канд. дис. М., 1984.

4. Дьюри Ж. Олимпийское движение и воспитание // Всемирный научный конгресс "Спорт в современном обществе": Сб. научн. матер. М., 1974, с. 122-130.

5. Егоров А.Г., Петлеваний Г.Ф., Шапоренкова О.В. Система олимпийского образования школы-комплекса №39 физкультурно-эстетического направления // Олимпийское образование в школе: Учебн. пос. - Смоленск, 1997, с. 139.

