



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНА
педагогическим советом
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1 от 31 августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАОУ
ОК «Алгоритм Успеха»
И.В. Тяпугина
И.В. Тяпугина
Приказ от 31.08.2020г. № 275-ОД

**Индивидуальный образовательный маршрут
по дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе
«Общая и специальная олимпиадная подготовка»
для ученицы 10 «А» класса Алисовой Жанны Альбертовны**

Возраст обучающейся: 17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Шляхова Анастасия Анатольевна

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Индивидуальный образовательный маршрут по дополнительной образовательной программе «Общая и специальная олимпиадная подготовка» предназначен для организации и проведения занятий по курсу «Физическая культура» для обучающейся 10 класса общеобразовательных учреждений Белгородской области. Курс носит общеобразовательный характер, имеет социально-педагогическую направленность и предназначен для аудитории старшеклассников. Уровень программы: общекультурный. Курс дополняет изучение теоретических и практических знаний, дополняя и расширяя знания учащихся.

Актуальность данной программы «Общая и специальная олимпиадная подготовка» объясняется переходом к системе профильного обучения в образовании, которое позволит преодолеть существующее противоречие между школьными знаниями и реальными компетентностями, необходимыми в жизни для самореализации человека, а также необходимостью создать условия обучения старшеклассников в соответствии с их профессиональными интересами и намерениями в отношении образования.

Основная идея обновления образования состоит в том, что оно должно стать индивидуализированным, функциональным и эффективным. Продуктивное обучение в рамках сельской общеобразовательной средней школы может быть осуществлено с помощью индивидуальных образовательных маршрутов обучения.

Индивидуальный образовательный маршрут – это структурированная программа действий ученика на некотором фиксированном этапе обучения. Универсального рецепта создания индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) в настоящий момент нет. Невозможно определить этот маршрут на весь период обучения в начальной школе сразу. ИОМ должен отражать процесс изменения в развитии и обучении ребенка.

Педагогической целесообразностью программы является то, что программа направлена на формирование оснащенности знаний в области олимпиадной подготовки старшей школы. Материал программы углубляет и дополняет знания в области физической культуры.

В курсе предусмотрены упражнения на развитие всех основных видов спортивной деятельности: гимнастики, ОФП, легкой атлетики, спортивных игр.

Цель программы: создание условий для выявления, поддержки и оптимального развития одаренных детей, их самореализации, профессионального самоопределения в соответствии со способностями.

Основные задачи:

1. Выявление одарённости и создание системы работы с обучающимся;
2. Отбор средств обучения, способствующих физическому развитию, самостоятельности мышления, инициативности и научно-исследовательских навыков, творчества в урочной и внеурочной деятельности;
3. Использование на занятии дифференциации на основе индивидуальных особенностей обучающегося;
4. научное, методическое и информационное сопровождение процесса развития одаренных детей;
5. Организация разнообразной внеурочной деятельности;
6. Социальная и психологическая поддержка одаренных детей.

Адресат программы:

Программа рассчитана на индивидуальное обучение учащейся 10 класса Алисовой Жанны Альбертовны.

Особенности старшего школьного возраста характеризуется тем, что возраст детей от 16 до 18 лет является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах:

- повышения интеллекта,
- выработка нравственных черт,
- умение управлять эмоциями,
- физической подготовленности.

В подростковом возрасте создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Но биологические перестройки организма, а также психические особенности, связанные с периодом полового созревания, требуют от тренера-преподавателя исключительного внимания при планировании физической нагрузки и при выборе средств физического воспитания.

Уровень развития общей выносливости на занятиях физической культурой определяется функциональными возможностями нервной и эндокринной систем,

сердечной производительностью, слаженностью в работе двигательного и вегетативного аппаратов. Физиологически обоснованными средствами развития выносливости у детей и подростков являются различные виды циклических упражнений, повышающих аэробную производительность организма.

Главное требование, предъявляемое к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости – это создание высокого эмоционального фона и мягкого, щадящего режима тренировочных занятий.

Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физических качеств, т.е. принцип гармоничного развития должен соблюдаться.

Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств в пубертатном периоде вследствие повышенного уровня эстрогена, что приводит к отложению большого количества жира в период полового созревания. Кроме того, в этом периоде девочки обычно становятся менее активными, чем мальчики.

Объем и срок реализации программы: Программа «Общая и специальная олимпиадная подготовка» рассчитана на один год обучения. Количество обучающихся 1 человек. Занятия в группе проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Годовой цикл обучения 36 часов.

Форма и режим занятий: форма проведения занятий – индивидуальная. Количество обучающихся в одной группе не более 1 человека. Продолжительность занятия 40 минут.

Режим занятий: занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты программы:

- успешное освоение учебной дисциплины в объеме, предусмотренном выбранным общим учебным планом;
- овладение навыками самостоятельной работы;
- развитие привычки к самоконтролю и самооценке.

Принципы работы с одарёнными детьми:

- индивидуализация обучения;
- принцип опережающего обучения;
- принцип комфортности в любой деятельности;

- принцип разнообразия предлагаемых возможностей для реализации способностей обучающихся;
- возрастание роли внеурочной деятельности;
- принцип развивающего обучения.

Модель одаренного ребенка:

- личность, здоровая физически, духовно-нравственно и социально;
- личность, способная самостоятельно находить выход из проблемной ситуации, осуществить поисковую деятельность, проводить исследования, рефлексию деятельности, владеющая средствами и способами исследовательского труда;
- личность, способная осуществить самостоятельную деятельность;
- личность, обладающая разносторонним интеллектом, высоким уровнем культуры;
- личность, готовая к осознанному выбору и освоению профессиональных образовательных программ отдельных областей знаний с учетом склонностей, сложившихся интересов и индивидуальных возможностей.

Условия сопровождения ИОМ:

Работа с актуальным опытом ребенка. Работа со знакомым, понятным, привычным материалом «втягивает» его в новый материал, новое универсальное учебное действие.

Понятийная, смысловая работа в предмете, когда большое место занимает семиотическая работа, ибо знаково-символическая деятельность в формировании понятий играет важнейшую роль. Изучаемый объект знания рассматривается с различных сторон, в различных условиях. Большая степень взаимодействия происходит в этом процессе с учителем в непосредственной учебной деятельности на уроке.

Авторские действия детей, их творческие действия более всего позволяют им быть причастными к знанию, к культуре. Это то, чем может оперировать педагог, доказывая преимущества ученика в образовательном процессе. Ребенок, попадая в такие условия, может, уже внутри каждого направления, и каждой подпрограммы, двигаться индивидуально, выражать и проявлять свои возможности и особенности, удовлетворять свои образовательные потребности.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Входное тестирование. Оценка уровня сформированности знаний. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады	1
2	Система подготовки к олимпиадам, или теоретический минимум олимпиадника	1
3	Основные понятия теории физической культуры и спорта	1
4	Культурно-исторические аспекты физической культуры и спорта	2
5	Средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки	1
6	Основы теории и методики обучения двигательным навыкам	1
7	Физические качества и методики их развития	1
8	Нагрузка и отдых, утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями	1
9	Основы здорового образа жизни и гигиены человека	1
10	Физиологические особенности функционирования организма. Строение человека	1
11	Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности	1
12	Легкая атлетика. Виды и квалификации в легкой атлетике. Правила соревнований. Средства и методы тренировки по легкой атлетике	1
13	Волейбол. История развития волейбола в мире и в России. Правила игры. Жесты судей	1
14	Баскетбол. История развития баскетбола в мире и в России. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры. Техника безопасности и жесты судей	1
15	Футбол. История развития футбола в мире и в России. Правила игры. Техника безопасности во время проведения занятий и соревнований по футболу	1
16	Гимнастика с основами акробатики. Правила соревнований. Знаменитые спортсмены. Техника безопасности во время проведения занятий и соревнований по гимнастике	1
17	Практическая часть. Техника выполнения акробатических упражнений. Разминка. Выполнение упражнений со страховкой. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	1
18	Плавание. Стили плавания. Виды, входящие в программу соревнований по плаванию	1
19	Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах	3
20	ВФСК «Готов к труду и обороне». История становления комплекса. Виды тестирования, возрастные ступени. Техника безопасности во время тестирования	3
21	Гандбол. История развития гандбола в мире и в России. Правила игры. Техника безопасности во время проведения занятий и соревнований	3
22	Антидопинговые правила	2
23	Индивидуальный подход при подготовке к олимпиаде по физической культуре	3
25	Анализ и разбор заданий прошлых лет.	3
26	Выходное тестирование. Оценка уровня сформированности знаний.	1
	Итого:	36 часов

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Говоря о механизме оценки результатов, надо отметить, что оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

Форма оценки – бально-рейтинговая:

Высокий уровень – 5 баллов;

Средний уровень – 4;

Удовлетворительный уровень – 3

Высокий уровень – соответствует выполнению заданий без замечаний педагога;

Средний уровень – соответствует выполнению заданий с небольшими замечаниями педагога;

Удовлетворительный уровень – соответствует выполнению заданий с помощью педагога.

Основные требования к уровню подготовленности. Тестирование физической подготовленности осуществляется с помощью контрольных упражнений (тестов)- стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий. Их цель- определить уровень развития отдельных физических, то есть, уровень физической подготовленности учащихся.

Приведенное ниже контрольное тестирование очень показательно, на его основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в процесс обучения.

Контрольный тест

1. Под физическим развитием понимается:

- а) характеристики мышечной силы, быстроты, выносливости;
- б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- в) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

2. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- б) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- в) сочетание двигательных действий, способствующих решению задач физического воспитания;
- г) формы двигательных действий, повышающие работоспособность человека.

3. Нагрузка при физических упражнениях характеризуется:

- а) целью занятия; в) самочувствием во время занятий;
- б) используемыми отягощениями; г) объемом и интенсивностью их выполнения.

4. Выносливость человека не зависит от:

- а) силы воли;
- б) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- в) силы мышц;
- г) возможностей системы дыхания и кровообращения.

5. В каком городе проходили XXI зимние Олимпийские игры?

- а) Саппоро (Япония); в) Осло (Норвегия);
- б) Сочи (Россия); г) Ванкувер (Канада).

6. Скелетон является разновидностью:

- а) санного спорта; в) борьбы;
- б) горнолыжного спорта; г) конькобежного спорта.

7. Женщины впервые приняли участие в легкоатлетических соревнованиях Олимпиады в:

- а) 1896 г.; б) 1912 г.; в) 1928 г.; г) 1936 г.

8. Основу двигательных способностей составляют:

- а) сила, быстрота и выносливость;
- б) методы обучения и воспитания;
- в) функциональные возможности организма;
- г) физические качества и двигательные умения.

9. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть:

- а) физическими качествами; в) функциональными системами;
- б) мышечными напряжениями; г) координационными способностями.

10. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять в:

- а) конце подготовительной части занятия; в) середине основной части занятия;
- б) начале основной части занятия; г) конце основной части занятия.

11. Движение в суставе вокруг фронтальной оси, направленное на увеличение суставного угла, называется:

- а) супинацией; в) пронацией;
- б) сгибанием; г) разгибанием.

12. В волейболе блокировать подачу принимающей команде:

- а) разрешается только либеро; в) разрешается игрокам передней линии.
- б) не разрешается; г) разрешается игрокам задней линии.

13. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлена возможность совершить несколько ударов (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке). Сколько максимально ударов команда может совершить?

- а) Два; б) три; в) четыре; г) пять.

14. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX в. в:

а) США; б) Канаде; в) Японии; г) Германии.

15. Родиной гандбола является:

а) Чехословакия; б) Швеция; в) Франция; г) Дания.

16. Первые правила баскетбола сформулировал :

а) Джеймс Нейсмит; в) Шакил О' Нил;

б) Майкл Джордан; г) Билл Рассел.

17. В баскетболе умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча формируется при обучении тактическим действиям в:

а) нападении; в) противодействии;

б) защите; г) взаимодействии.

18. Укажите последовательность чередования стилей при преодолении дистанции «комплексного» плавания. Стили:

1. Кроль на груди. 2. Кроль на спине. 3. Брасс. 4. Дельфин.

а) 1, 2, 3, 4; в) 4, 3, 2, 1;

б) 4, 2, 3, 1; г) 1, 3, 2, 4.

19. Тхэквондо, так же, как и самбо, не включено в программу Олимпийских игр. Та ли это?

а) Да, не включено; в) было включено;

б) нет, включено; г) будет включено.

20. Укажите в хронологическом порядке появление разновидностей техники прыжка в высоту, начиная с самого раннего. Техника прыжка:

1. «Фосбери-Флоп». 2. «Перекидной».

3. «Перекат». 4. «Волна». 5. «Перешагивание».

а) 1, 2, 3, 4, 5; в) 5, 4, 3, 2, 1;

б) 2, 4, 1, 3, 5; г) 3, 5, 1, 2, 4.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Информационное обеспечение:

Из дидактического обеспечения необходимо наличие расписание занятий секции, наличие методических пособий.

В ходе реализации образовательной программы используются следующее информационно-методическое обеспечение:

- интерактивные лекции с презентацией;

- практические задания на смысловую работу с текстами и закрепление лекционного материала;
- тестирование после изучения теоретических основ физической культуры;

Кадровое обеспечение:

По данной программе занятия ведет педагог дополнительного образования имеющий среднее специальное педагогическое образование и педагогический стаж работы более 3-х лет.

Список рекомендованной литературы:

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов. 2018. – 112 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. 2017. - 352 с.
3. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / 2019. 304 с.
4. Зайцев А. А. М.: Юрайт Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / 2020. 228 с.
5. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / 2017. - 288 с.
6. Костикова, Л. В. Баскетбол / Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела, темы	Общий объем времени (в часах)	Дата план	Дата факт
1	Входное тестирование. Оценка уровня сформированности знаний. Инструктаж по технике безопасности во время проведения практической части олимпиады. Инструктаж по заполнению бланков теоретической части олимпиады	1	02.09.2020	
2	Система подготовки к олимпиадам, или теоретический минимум олимпиадника	1	09.09.2020	
3	Основные понятия теории физической культуры и спорта	1	16.09.2020	
4	Культурно-исторические аспекты физической культуры и спорта	1	23.09.2020	
5	Средства и методы физической культуры и спортивной тренировки	1	30.10.2020	
6	Основы теории и методики обучения двигательным навыкам	1	07.10.2020	
7	Физические качества и методики их развития	1	14.10.2020	
8	Нагрузка и отдых, утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями	1	21.10.2020	
9	Основы здорового образа жизни и гигиены человека. Физиологические особенности функционирования организма. Строение человека	2	28.10.2020	
10	Психоэмоциональная подготовка, как основной компонент достижения высокого результата	1	11.11.2020	
11	Легкая атлетика. Виды и квалификации в легкой атлетике. Правила соревнований. Средства и методы тренировки по легкой атлетике	1	18.11.2020	
12	Волейбол. История развития волейбола в мире и в России. Правила игры. Жесты судей	1	25.11.2020	
13	Баскетбол. История развития баскетбола в мире и в России. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры. Техника безопасности и жесты судей	1	27.11.2020	
14	Футбол. История развития футбола в мире и в России. Правила игры. Техника безопасности во время проведения занятий и соревнований по футболу	1	4.12.2020	

15	Гимнастика с основами акробатики. Правила соревнований. Знаменитые спортсмены. Техника безопасности во время проведения занятий и соревнований по гимнастике	1	11.12.2020	
16	Практическая часть. Техника выполнения акробатических упражнений. Разминка. Выполнение упражнений со страховкой. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	1	18.12.2020	
17	Плавание. Стили плавания. Виды, входящие в программу соревнований по плаванию	3	25.12.2020	
18	Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах	3	15.01.2020 22.01.2020 29.01.2020	
19	Индивидуальный подход при подготовке к олимпиаде по физической культуре	3	05.02.2020 12.02.2020 19.02.2020	
20	Антидопинговые правила	2	26.03.2020 5.03.2020	
21	ВФСК «Готов к труду и обороне». История становления комплекса. Виды тестирования, возрастные ступени. Техника безопасности во время тестирования	3	12.03.2020 19.03.2020 26.03.2020	
22	Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности	3	2.04.2020 9.04.2020 16.04.2020	
23	Анализ и разбор заданий прошлых лет.	3	23.04.2020 30.04.2020 14.05.2020 21.05.2020	
24	Итоговое тестирование. Оценка уровня сформированности знаний	1	28.05.2020	
	Итого:	36		