ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №1

**РАССМОТРЕНА УТВЕРЖДЕНА**

на методическом объединении на методическом совете

учителей ФК и ОБЖ учителей МБОУ лицей №1

25 декабря 2012 г. 15 января 2013 г.

Руководитель МО: Директор лицея №1:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М. Ю. Мошкова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т. Б. Демонова

**ПРОГРАММА ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**МБОУ ЛИЦЕЙ №1 Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА**

**«СОЧИ 2014 – ЗНАЕМ И УМЕЕМ, ГОРДИМСЯ И БОЛЕЕМ!!!»**

Для учащихся 5-11 классов.

**Мошкова М.Ю.**мастер спорта СССР,   
отличник физической культуры и спорта РФ,  
учитель высшей квалификационной категории  
МБОУ лицей №1 г. Южно-Сахалинска.

г. Южно-Сахалинск, ул. Комсомольская -191а

тел/факс: 8(4242)424673

e-mail: marina.moshkova@mail.ru

г. Южно - Сахалинск 2013 г.

СОДЕРЖАНИЕ

**ПОЯСНИЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**....................................................................................... 4

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**…………………………….…………… 5

1. Аудиторные занятия для учащихся 5-11 классов…………………….. 5
2. Практические занятия для учащихся 5-11 классов………………...… 6
3. Тестовые задания для учащихся 5- 11 классов……………………….. 6
4. Внеклассные мероприятия для 5-9 классов………………………........... 6
5. Информационный лицейский медиа центр……………………………… 7

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** ........................................................................................... 8

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ:

1. **ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ.** 9

**«ОЛИМПИЙСКИЕ ЭСТАФЕТЫ»…………………………………………………..** 9

1. **АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ……..**  21
   1. «Лыжные виды спорта в зимних олимпийских играх»

(5-9 класс)……………………………………………………………………………… 21

* 1. «Коньки и лед в зимних олимпийских видах спорта»

-1 часть (5-9 класс)……………………………………………………………….. 35

* 1. «Коньки и лед в зимних олимпийских видах спорта»

-2 часть (5-9 класс)………………………………………………………………. 49

* 1. «От Шамони до Сочи – 90 лет Зимним Олимпийским играм»

-1 часть (10-11 класс)…………………………………………………………… 70

* 1. «От Шамони до Сочи – 90 лет Зимним Олимпийским играм»

-2 часть (10-11 класс)…………………………………………………………… 88

2.6. «Зимние Паралимпийские игры» (для учащихся 5-11 кл.)….. 113

1. **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ.** 125
   1. Общефизические и специальные физические упражнения

из программы зимних Олимпийских видов спорта,

включенные в урок физической культуры

(по методу круговой тренировки) (10-11 класс)……………………. 125

* 1. Эстафеты, имитирующие зимние олимпийские виды спорта,

включенные в урок физической культуры (5-9 класс)………….. 126

1. **ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ……………** 127
   1. Тестовые задания для 5-9 классов……………………………………….. 128
   2. Тестовые задания для 10-11 классов……………………………………. 128

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Неумолимо приближаются XXII зимние Олимпийские и XI Паралимпийские игры в Сочи. Уже меньше года осталось до этого поистине грандиозного события в жизни не только нашей страны, но и всей планеты. Россия – страна с многолетней историей участия в зимних олимпийских играх, с поистине величайшими достижениями в зимних видах спорта, вносящая огромный вклад в развитие и продвижение идей олимпизма. За всю историю России – это первая зимняя олимпиада, проводимая в нашей стране. Весть о победе Сочи всколыхнуло всю спортивную общественность, каждого россиянина. Но проведение олимпиады в стране-организаторе предусматривает не только спортивные соревнования, но и широкое распространение олимпийского образования.

Оргкомитет «Сочи 2014» представил программу и методические материалы по Олимпийскому и паралимпийскому образованию. Эта программа достаточно широко охватывает весь образовательный спектр и дает формы и направления работы для создания локальных программ в рамках образовательного учреждения.

Автор имеет непосредственное отношение к спорту и зимним видам спорта, являлась членом сборных команд России, СССР по санному спорту (1980-1986 г. г.), обучалась в высшем учебном заведении зимних видов спорта (1981-1987 г. г.), поддерживая до настоящего времени связь с тренерами, судьями и ведущими спортсменами нашей страны. Поэтому, разработка программы олимпийского образования и ее реализация рассматривается как с позиции личного опыта автора, так и с позиции учителя, гражданина России.

Используя отдельные образовательные продукты Оргкомитета «Сочи 2014» (видео ролик «Ценности Олимпийских и Паралимпийских игр и их наследие», методические рекомендации для проведения урока по Паралимпийским играм), мы разработали программу олимпийского образования по предмету физическая культура «СОЧИ 2014 – ЗНАЕМ И УМЕЕМ, ГОРДИМСЯ И БОЛЕЕМ!!!». Программой предусмотрено использование урочных и внеурочных форм образовательной и внеклассной деятельности.

***Цели и задачи программы.***

*Формирование представления о ценностях Олимпизма, истории олимпийских и паралимпийских видов спорта, подготовке России к проведению XXII Олимпийских и XI Паралимпийских игр, воспитание патриотизма и гордости за свою страну, изменение отношения к людям с инвалидностью, формирование культуры здорового образа жизни.*

Предлагаемое содержание программы олимпийского образования структурировано в соответствии с направлениями олимпийского образования "Сочи 2014", а также рассматривается во взаимосвязи с процессами и объектами как единое целое, поэтапно знакомит школьников с историческим прошлым Игр, настоящим и наследием.

При составлении программы учитывались следующие составляющие:

* возрастные особенности учащихся;
* уровень общей учебной подготовленности лицейских классов;
* уровень собственной подготовки учителя к данному уроку (может варьировать конкретное содержание и методику проведения занятия).

В программе использованы основные принципы компетентностного подхода.

Для реализации программы разработан учебно-методический комплекс по аудиторным и внеклассным мероприятиям с использованием электронных (учебных) презентаций и текстовым содержанием, тестовые задания для проверки знаний, рекомендации для практических занятий с учащимися на уроках физической культуры, материал для оформления тематического стенда. В программе используется ресурс лицея «Информационный медиа центр».

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

В программе олимпийского образования «СОЧИ 2014 – ЗНАЕМ И УМЕЕМ, ГОРДИМСЯ И БОЛЕЕМ!!!» предусмотрено пять взаимосвязанных блока, которые разработаны на дидактических принципах компетентностного подхода.

*Принцип активной включенности* школьников в освоение предлагаемой информации. Данный принцип предполагает субъектную позицию школьника в образовательном процессе, обращение к личностному опыту учащегося и обогащение его в процессе деятельности.

*Принцип доступности* предполагает адекватность предлагаемого материала, информации возрастным и психологическим особенностям школьников, отбор содержания, ориентированного на имеющийся социальный опыт школьников.

*Принцип системности.* Соблюдение данного принципа позволит системно представить учащимся масштабную картину истории, идеологии, философии Игр, этапы подготовки к Играм 2014.

*Принцип рефлексивности* предполагает организацию самостоятельной познавательной деятельности школьников на всех этапах с целью вовлечения их в процесс осмысления полученной информации, соотнесения ее с имеющимся личным социальным опытом и включения приобретенного нового содержания и способов деятельности в собственную практику.

*Принцип мотивации.* Содержание образования в предложенных мероприятиях программы спроектировано таким образом, чтобы мотивировать школьников на самостоятельный поиск новой информации относительно Олимпийских и Паралимпийских игр, стимулировать их творческие и познавательные мотивационные потребности. В предложенных мероприятиях программы использованы средства побуждающего и формирующего воздействия.

*Принцип открытости содержания образования* предполагает гибкое использование предложенной конструкции, не допуская при этом искажение логики, содержательной точности и достоверности информации.

* 1. **Аудиторные занятия для учащихся 5-11 классов.**

Данные занятия являются ключевыми в овладении теоретическими знаниями по олимпийскому движению, воспитании патриотизма и гордости за свою страну, в изменении отношения к людям с инвалидностью.

* За неделю до проведения аудиторных занятий, на уроке физической культуры учащимся дается тематическое домашнее задание.

Таблица 1**- Тематический план аудиторных занятий.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | тема | час | дата |
| для учащихся 10-11 классов | | | |
| 1. | «От Шамони до Сочи – 90 лет Зимним Олимпийским играм» -1 часть. (Идеи олимпизма, 1 зимние олимпийские игры в Шамони, подготовка Сочи к Олимпийским играм.) | 1 | 1 четверть |
| 2. | «От Шамони до Сочи – 90 лет Зимним Олимпийским играм» -2 часть. (Виды спорта, история и современность, Россия в зимних Олимпийских играх, интересные факты, тест). | 1 | 2 четверть |
| 3. | «Зимние Паралимпийские игры». (Ценности, история, виды, достижения, безбарьерная среда.) | 1 | 3 четверть |
| **для учащихся 5-9 классов** | | | |
| 1. | «Лыжи в зимних олимпийских видах спорта». (История, традиции, виды, инвентарь, программа, Россия в Олимпийских играх, Сочи-2014, интересные факты и курьезы, тест). | 1 | 1 четверть |
| 2. | «Лед и коньки в зимних олимпийских видах спорта» -1 часть. (История, традиции, виды, программа, инвентарь, Россия в Олимпийских играх, Сочи-2014, интересные факты и курьезы). | 1 | 2 четверть |
| 3. | «Лед и коньки в зимних олимпийских видах спорта» -2 часть. (История, виды, инвентарь, Россия в Олимпийских играх, Сочи-2014, интересные факты и курьезы, тест). | 1 | 3 четверть |
| 4. | «Зимние Паралимпийские игры». (Ценности, история, виды, достижения, безбарьерная среда.) | 1 | 3 четверть |

* 1. **Практические занятия для учащихся 5-11 классов.**

Практические занятия прививают культуру здорового образа жизни, способствуют систематическим занятиям спортом, развивают стремление к самосовершенствованию.

* Практические занятия рекомендуется проводить после аудиторных на следующем уроке физической культуры.

Таблица 2- **Тематический план практических занятий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **тема** | **час** | **дата** |
| **для учащихся 10-11 классов** | | |
| Общефизические и специальные физические упражнения из программы зимних Олимпийских видов спорта, включенные в урок физической культуры (по методу круговой тренировки). | 3 | 1 четверть  2 четверть  3 четверть |
| **для учащихся 5-9 классов** | | |
| Эстафеты, имитирующие зимние олимпийские виды спорта, включенные в урок физической культуры. | 3 | 1 четверть  2 четверть  3 четверть |

* 1. **Тестовые задания для учащихся 5- 11 классов.**

Для контроля знаний предлагаем тестирование, которое позволяет объективно, оперативно и с большим охватом учащихся оценить степень усвоения новой информации. Тесты проводятся в заключительной части аудиторного занятия. Формы тестовых заданий могут быть различные – задания на множественный выбор (задания с закрытой формой), тесты на дополнение (открытые задания). Тесты могут быть применены на каждом аудиторном занятии (текущий контроль), либо по окончанию всех занятий (итоговый контроль).

* 1. **Внеклассные мероприятия.**

Внеклассные мероприятия разработаны для учащихся 5 - 9 классов, так как данная форма для учащихся 10 - 11 классов не походит в силу возрастных особенностей и интересов. Для данной возрастной группы в программе олимпийского образования предусмотрено, совместно с учителями других предметов проведение ***деловой игры « Олимпийские игры на Сахалине в 20… году».***

Внеклассные мероприятия сочетают образовательно-соревновательную деятельность учащихся. Развивают познавательный интерес к Олимпийским играм, желание стать участниками олимпийского движения. Дают ориентацию на практическое следование нравственным принципам Фэйр Плэй, при проведении спортивных состязаний.

Таблица 3- **Тематический план** **внеклассных мероприятий для учащихся 5-9 кл.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **тема** | | **час** | **дата** |
| 1. | «Олимпийские эстафеты». (История, виды, Россия в Олимпийских эстафетах, интересные факты и курьезы, эстафета Сочи-2014, вопросы и эстафеты для учащихся). | 1 | 1 четверть |
| 2. | «Здравствуй, Олимпиада!!!» (Спортивные соревнования с эстафетами, имитирующие зимние Олимпийские и Паралимпийские виды спорта). | 1 | 1. четверть |

* 1. **Информационный лицейский медиа центр.**

Информационный лицейский медиа центр позволяет использовать время на переменах, во время которых на экранах мониторов, установленных в школьных коридорах, демонстрируются тематические видеоролики, фрагменты спортивных соревнований, звучат музыкальные произведения на спортивную и олимпийскую тематику, гимны прошедших и будущих Игр. Деятельность лицейского медиа центра осуществляется непосредственно учащимися, под руководством учителей лицея.

Таблица 4- **Тематический план информационного лицейского медиа центра**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | тема | час | дата |
| 1. | Видеоролик. «Ценности Олимпийских и Паралимпийских игр и их наследие». | в течение  уч. дня | 1 четверть  2 четверть  3 четверть |
| 2. | Хиты Олимпийских игр (новые и старые песни олимпиад). | в течение  уч. дня | 1 четверть  2 четверть  3 четверть |
| 3. | Видеоролики «Гордимся и болеем!!!» (лучшие мгновения Сочи 2014). | в течение  уч. дня | февраль-март 2014 |
| 4. | Тематический стенд «Сочи 2014 - знаем и умеем, гордимся и болеем!!!» | | |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Виды спорта на олимпийских играх в Шамони. http://olimp-history.ru
2. Волков В. Валеологическое воспитание школьников в олимпийское движение // Тез. Всесоюз. науч. конф. по проблемам олимп. спорта. -М., 1991.-С. 77-79.
3. Деметер Г. С. Россия и Олимпийские игры. // Научно-информационные основы физкультурного образования: Сб. науч. тр. / Под ред. P.A. Пилояна. Малаховка: МГАФК, 1995. - С. 4-24.
4. Интересные факты истории спорта. http://www.olympiady.ru
5. История Олимпиад. http://infocenter2014.ru
6. Кубертен П. Спорт и искусство // Спорт, духовные ценности, культура. Вып.5: Спорт, эстетика, искусство: Сб. / Сост. и ред.: В.В. Кузин, В.И. Столяров, H.H. Чесноков. - М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1997. -С. 3-9.
7. Олимпиада в Сочи 2014. http://2014-sochi-olimpiada.ru
8. Олимпийское движение. http://www.all-sports.ru
9. Олимпийский комитет России. Олимпийские виды спорта. http://www.olympic.ru
10. Олимпийская хартия. Пер. с англ. М.: Советский спорт, 1996.-96 с.
11. Оргкомитет «Сочи 2014». Образование. http://www.sochi2014.com
12. Официальный сайт федерации биатлона. http://biathlonrus.com
13. Официальный сайт федерации бобслея и скелетона России. http://www.rusbob.ru
14. Официальный сайт федерации лыжных гонок России. http://www.flgr.ru
15. Официальный сайт федерации санного спорта и натурбана. http://www.rusluge.ru
16. Официальный сайт федерации хоккея. http://www.fhr.ru
17. Паралимпийсие виды спорта. http://electra.incro.ru
18. Паралимпийские игры. http://www.rezeptsport.ru
19. Паралимпийский комитет России. http://рaralymp.ru
20. Родиченко B.C. Будни и праздники олимпийского образования // Олимпийское обозрение: приложение к газете "Спорт-экспресс". Апрель 2000. - №11. - С. 2.
21. Родиченко B.C. Олимпийские уроки. М.: МГФСО, 1995.75 с.
22. Родиченко B.C., Контанистов А.Т. Основы олимпийских знаний. Дополнение к программе // Физкультура в школе. 1999. -№5. - С.56-58.
23. Столяров В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, №4,1998. С. 13-20, 39.
24. Стрелкова Н.В. Рекомендации по созданию учебных презентаций http://intergu.ru
25. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России. 4-е изд., перераб. и доп. / B.C. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. М.: Советский спорт, 2000. - 168 с.
26. Шестаков А.П. Правила оформления компьютерных презентаций.

http://comp-science.narod.ru