Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 19 с углубленным изучением отдельных предметов»

г. Междуреченска

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии и искусства  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Л.Власенко  протокол № 1  от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. | Согласовано: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  заместитель  директора по безопасности \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Н. Мунзарова  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г | Согласовано Советом:  Учреждения  председатель:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  О.А.Агафонова  протокол № \_\_\_  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2015г | Принято:  Педагогическим  Советом  Протокол № \_\_\_\_  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2015г | УТВЕРЖДАЮ:  директор  МБОУ СОШ № 19  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Б.Погадаева  приказ №\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2015г. |

**Рабочая программа учебного курса для**

**«Спорт как навигатор нашего времени»**

**10 класса**

Междуреченск

2015г.

**Пояснительная записка**

Программа учебного курса «Спорт как навигатор нашего времени» (далее по тексту-Программа) разработана в соответствии с в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 03.02.2014) "Об образовании в Российской Федерации", на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

При создании Программы учитывались потребности современного общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способом активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Цель:** Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в спортивно-оздоровительные мероприятия и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Основные **задачи**:

- укреплять здоровье, улучшать физическую подготовленность учащихся.

-формировать волевые качества личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

-воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

-содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся.

-повышать тренировочные и соревновательные нагрузки уровни владения навыками на занятиях.

-воспитывать потребность и умения у учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, достигать высоких показателей в физической и технической подготовках.

-воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества.

-воспитывать у учащихся активность, сознательность и самодисциплину и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива.

-воспитывать у учащихся трудолюбие, благородство и умение переживать неудачи и радости побед.

-развивать у учащихся чувство ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды.

-развивать у учащихся физические качества и психические свойства личности.

**Содержание обучения**

Программа рассчитана на 35 часов из расчета 1час в неделю в 10 классе. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Программа направлена на работу с одарёнными детьми и предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия для учащихся 10 классов проводится один раз в неделю, предусматривая изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед проектно-исследовательских работ, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа учебного курса «Спорт как навигатор нашего времени » содержит структурированность материала представленного в соответствии с основами компонентов физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется поэтапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Программа учебного курса «Спорт как навигатор нашего времени» является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

В первый год обучения осваивается программа начальной подготовки. В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решается задача формирования физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

Программа осуществляется на основе тематического планирования, распределения часов по программе и календарно-тематического плана, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы.

Данной Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение проектных работ, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальная инструкторская и судейская практика.

Работа осуществляется как в процессе занятий, так и во внеурочное время в форме коллективных и индивидуальных бесед, лекций, экскурсий, походов, проектно-исследовательской работе и, спортивных состязаний, встреч с известными спортсменами города, просмотре видеофильмов и т.п.

Учитель должен повседневно приучать занимающихся к труду, работе в коллективе, доброжелательному отношению к товарищам по классу, взаимовыручке, помощи и сочувствию к ним и самооценки.

**Раздел «Знания о физической культуре»**соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

 Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия*).*Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий ».

Организация и проведение самостоятельных занятий*.*Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами занятий.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование**,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры, а также подвижных игр и игр на внимание.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивная игра. Волейбол. Игра по правилам, игра « Русская лапта». Игра по правилам.

**ОФП или упражнения общеразвивающей направленности.** Предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности*.* Общефизическая подготовка.

Гимнастика*.*Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика*.*Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные и подвижные игры*.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В Учебном плане МБОУ СОШ № 19 на реализацию программы «Спорт как навигатор нашего времени» выделено 35 часов в год, на 35 учебных недель, 1час в 10 классе.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы урока | Количество  часов по про-  грамме | Из них | | |
| Контр.  работы | Лаборат.  работы | Практич.  работы |
| 1. | Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. |  |  |  |  |
| 2. | Волейбол. | 17 |  |  |  |
| 3. | Проектно-исследовательская деятельность. | 18 |  |  |  |
| Итого | | 35 |  |  |  |

.

**Результаты освоения программы.**

Учащиеся 10 класса должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

**Знать, уметь, понимать:**

**-**проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;

**-**иметь навыки самостоятельной работы;

**-**роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

**-**основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма;

**-** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

**-**физической подготовленности и медицинских показаний;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

**-**соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

**-**проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств;

**-**включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**-**использовать различные источники информации для получения сведений в проектно – исследовательской деятельности.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

**Список рекомендуемой учебно- методической литературы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое  количество | Примечание |
| Основная школа |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
|  | Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений – А.П. Матвеев.-  М.: Просвещение, 2013г. | 30 | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования Российской Федерации |
|  | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.-3-е изд.-  М.: Просвещение,2011. | 1 | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно - методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
|  | Спортивные праздники и соревнования с использованием подвижных игр**.** Библиотечка учителя- воспитателя.- Брянск: «Курсив»,2003 | 1 |  |
|  | Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 класс **-** Ю.Г. Коджаспиров, изд-во стереотип-М: Дрофа, 2004 | 1 |  |
|  | Русская Народная игра - лапта. Технологии организации физкультурно-спортивных занятий в школе. Г.Н. Германов, адресована учителю физической культуры. |  | Интернет сайт http://www.ozon.ru/context/detail/id/31792482/ |
|  | Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению и СТК ГТО. | Д | В составе библиотечного фонда |
|  | Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (волейбол), И.В. Стенькин, Новокузнецк: изд-во КузГПА, 2004 | 1 |  |
| 2 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное пособие | | |
|  | Набор для подвижных игр | К |  |
|  | Комплект матов гимнастических | Г |  |
|  | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
|  | Скакалки | Г |  |
|  | Мячи для метания | Г |  |
|  | Стойка для прыжка в высоту | Г |  |
|  | Мячи набивные | Г |  |
|  | Мячи волейбольные | Г |  |
|  | Мячи теннисные | Г |  |
|  | Гимнастические палки | Г |  |
|  | Набор для «Русской лапты» | Г |  |
|  | Стенка гимнастическая | Г |  |
|  | Секундомер | 1 |  |
|  | Аптечка медицинская | Д |  |
| 3 | Спортивный зал (кабинет) | | |
|  | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
|  | Кабинет учителя |  | Кабинет включает в себя рабочий  стол, стул, компьютер, шкафы книжные |
| 4 | Пришкольный стадион (площадка) | | |
|  | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
|  | Сектор для метания | Д |  |
|  | Сектор для прыжка в длину с разбега | Д |  |
|  | Игровое поле для подвижных игр | Д |  |
|  |  |  |  |

Приложение

к программе учебного курса

«Спорт как навигатор нашего времени»

**Требования к освоению учебного материала для 10 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Иметь представление | Уметь | Демонстрировать |
| О связи физических упражнений со здоровьем.  О режиме дня и гигиены.  Об утренней гимнастике  Значение физических упражнений для здоровья человека | Выполнять утреннюю гимнастику.  Выполнять комплексы упражнений разной направленности | Комплекс утренней гимнастики с предметами и без предметов |
| О физических качествах. | Измерять физические показатели, ЧСС; контролировать самостоятельно физическую нагрузку;  выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, координационные способности) | Виды измерения ЧСС.  Наклон вперед из положения сидя;  прыжок в длину с разбега;  бег на короткие и длинные дистанции;  челночный бег 3х10м. |
| Проектно-исследовательская деятельность | Знать элементы проектирования, проводить обработку и анализ информации, использовать различные источники информации для получения сведений в проектно – исследовательской деятельности. | Работа в программе PowerPoint;  практическая часть проекта через опыты, исследования и эксперименты. |
| Волейбол | Играть в спортивную игру волейбол;  владеть техническими и тактическими действами. | Прямой нападающий удар;  верхняя прямая подача мяча на точность;  блокирование (одиночное, групповое);  судейство. |

Приложение к программе

учебного курса

«Спорт как навигатор нашего времени» для 10 класса

**Календарно - тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела  Содержание программного материала |  |  | Количество часов | Дата  проведения |
|  |  |
| 1 | Проектно-исследовательская деятельность | Формы предоставления исследовательских работ. | | 1 час |  |
| 2 |  | Проект. Виды проекта. | | 1 час |  |
| 3 |  | Последовательность работы над проектом. | | 1 час |  |
| 4 |  | Определение цели и темы проекта. | | 1 час |  |
| 5 |  | Поиск информации. Сбор и анализ полученной информации. | | 1 час |  |
| 6 |  | Поиск информации. Сбор и анализ полученной информации. | | 1 час |  |
| 7 |  | Основные инструменты: интервью, опросы, наблюдения, эксперименты и т.д. | | 1 час |  |
| 8 |  | Основные инструменты: интервью, опросы, наблюдения, эксперименты и т.д. | | 1 час |  |
| 9 |  | Анализ информации. Формирование выводов. Подготовка к защите проекта: обоснование актуальности темы проекта, представление результатов. | | 1 час |  |
| 10 |  | Формы защиты проекта: устный отчёт, отчёт с презентацией, письменный отчёт. | | 1 час |  |
| 11 |  | Требование к доклад. Подготовка доклада его виды. | | 1 час |  |
| 12 |  | Стендовый доклад: требования, структура, оформление. | | 1 час |  |
| 13 |  | Литературный обзор как форма исследования. | | 1 час |  |
| 14 |  | Рецензия и её назначение. Виды рецензии. | | 1 час |  |
| 15 |  | Научная статья. Научный отчёт. Реферат. | | 1 час |  |
| 16 |  | Реферат. Презентация. | | 1 час |  |
| 17 |  | Защита проектно-исследовательской работы. | | 1 час |  |
| 18 | Волейбол | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры и судейство. Сочетание различных способов перемещений в зависимости от игровой обстановки. Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
| 19 |  | Передача мяча сверху, приём мяча снизу в парах, у стены. Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
| 20 |  | Передача мяча сверху, приём мяча снизу в парах через сетку. Приём мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
| 21 |  | Приём снизу одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
| 22 |  | Прямой нападающий удар из 4и 2 зон. Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
| 23 |  | Блокирование (одиночное, групповое). Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
| 24 |  | Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
| 25 |  | Верхняя прямая подача в зоны 1,6,5. Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
| 26 |  | Приём мяча снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
| 27 |  | Прямой нападающий удар из 6 зоны. Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
| 28 |  | Блокирование (одиночное, групповое). Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
| 29 |  | Тактические действия в нападении и защите в процессе игры. Поднимание туловища. | | 1 час |  |
| 30 |  | Тактические действия в нападении и защите в процессе игры. Прыжок в длину с места. | | 1 час |  |
| 31 |  | Тактические действия в нападении и защите в процессе игры. Челночный бег 3х10м. | | 1 час |  |
| 32 |  | Тактические действия в нападении и защите в процессе игры. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. | | 1 час |  |
| 33 |  | Тактические действия в нападении и защите в процессе игры. Наклон вперед из положения сидя. | | 1 час |  |
| 34 |  | Правила игры и судейство. Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
| 35 |  | Правила игры и судейство. Учебная игра в волейбол. | | 1 час |  |
|  | Итого |  | | 35 часов |  |