

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
МУ "Управление образования Кукморского муниципального района"
МБОУ "Гимназия №1"



РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Г.А.М.

Галлямова А.М.
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Р.Г.

Гайнуллин Р.Г.
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖЕНО

Директор гимназии

В.Г.

Касимов В.Г.
Приказ №163 от «29» августа 2023 г.

ПРОГРАММА

Элективного курса по физической культуре

"Физическая культура – путь к успеху"

для 10 класса учителя высшей квалификационной категории
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Гимназия №1 имени Ч.Т. Айтматова г. Кукмор» Кукморского
муниципального района Республики Татарстан
Гилаева Фархата Мубаракovichа
на 2023-2024 учебный год

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29 августа 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа факультатива по физической культуре разработана для учащихся 10-х классов в соответствии с требованиями ФГОС с учетом физического развития учащихся, возможностей спортивной базы и рассчитана на 34 часа в год или 1 час в неделю.

Программа "Физическая культура – путь к успеху" призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр и развитию физических способностей.

Новизна данной программы определена федеральным государственным стандартом среднего общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

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

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям факультативной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на факультативную деятельность по физической культуре, используется по желанию обучающихся в формах, отличающихся от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений выделено именно спортивно-оздоровительное направление.

Рабочая программа факультатива по физической культуре в рамках реализации ФГОС спортивно-оздоровительного направления «Физическая культура – путь к успеху» для обучающихся 10-х классов, предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Предлагаемая программа содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы факультативной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы факультативной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы факультативной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы обучения;

Нормативно-правовой базой программы факультативной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 10–11 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г.

№329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи программы

Программа факультативной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физическая культура – путь к успеху» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы факультативной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы факультативной деятельности:

Программа факультативной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физическая культура – путь к успеху» предназначена для обучающихся 10-х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 10-х классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к факультативной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки обучающегося: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы факультативной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смысло-образование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы факультативной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

Предметные результаты: 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.

В ходе реализации программы факультативной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физическая культура – путь к успеху» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физическая культура – путь к успеху» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях

спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях

спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Физическая культура – путь к успеху» -

стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
 - диагностика уровня воспитанности (ежегодно) (Приложение 1)
- 2);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (Приложение
 - социометрические исследования (ежегодно) (Приложение 3);
 - диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
 - тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
 - анкетирование;
 - участие в соревнованиях;
 - сохранность контингента;
 - анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

- Стенка гимнастическая.
 - Баскетбольные щиты
 - Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
 - Скакалка.
 - Мат гимнастический.
 - Обруч пластиковый.
 - Флажки.
 - Рулетка измерительная.
 - Волейбольная сетка.
 - Аптечка.
 - Мяч малый (теннисный).
 - Гранаты для метания (500г, 700г).
- Пришкольный стадион (площадка):
1. Игровое поле для мини-футбола.
 2. Площадка игровая баскетбольная.
 3. Площадка игровая волейбольная.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Дата		Примечание
		Планируемая	Фактическая	
Футбол.				
1	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	02.09		
2	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	09.09		
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	16.09		
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	23.09		
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	30.09		
6	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	07.10		
7	Игра в мини-футбол. Футзал	14.10		
8	Игра в мини-футбол. Футзал.	21.10		
Баскетбол				
9	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	11.11		
10	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	18.11		
11	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	25.11		
12	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	02.12		
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	09.12		
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	16.12		
15	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	23.12		
16	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	13.01		
Адаптивная физическая культура.				
17	Упражнения на профилактику осанки.	20.01		
18	Упражнения на профилактику	27.01		

	плоскостопия.			
19	Урок здоровья: «И млад и стар укрепляй свой стан»	03.02		
Волейбол				
20	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	10.02		
21	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	17.02		
22	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	24.02		
23	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	02.03		
24	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	09.03		
25	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	16.03		
26	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	06.04		
27	Игра в волейбол по правилам.	13.04		
28	Игра в волейбол по правилам.	20.04		
29	Игра в волейбол по правилам.	27.04		
Современные оздоровительные системы физического воспитания.				
30	Ритмическая гимнастика	04.05		
31	Игра «Веселый зоопарк»	11.05		
32	Игра «Красивая спина»	18.05		
33	Игра «Дружные ребята»	25.05		
34	Эстафета с элементами спортивных игр	25.05		

