

Муниципальное образовательное учреждение
"Шеланговская СОШ"
Верхнеуслонского муниципального района

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____Переведенцева З.А. _____Ледяева Л.В.

Протокол №1
от "29" 08 2023 г.

Приказ № 64-О
от "29" 08..2023 г.

Рабочая программа

курса «Путь к здоровью»
(11 класс)

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Курс знакомит с элементарными основами теории физической культуры, формирует практические навыки самоконтроля антропометрических параметров и функционального состояния организма.

Курс органически связан с программой 10-11 классов и позволяет глубже осветить главные идеи физической культуры о здоровом образе жизни. Таким образом, данный курс направлен на расширение познавательного интереса школьников и углубление их теоретических знаний по предмету физическая культура

Цели и задачи.

Цель данного курса состоит в формировании правильного осмысленного отношения к физической культуре как необходимому компоненту самосовершенствования, здорового образа жизни, а значит и успешности.

Основными задачами курса являются:

- Углубить понимание основных идей физической культуры как части общечеловеческой культуры, ключевой роли физической культуры в борьбе за здоровый образ жизни против вредных привычек (алкоголизма, табакокурения, наркомании).
- Обеспечить четкое понимание методов и средств развития основных физических качеств человека (силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений).
- Научить школьников следить за функциональным состоянием своего организма и контролировать его основные параметры.

Содержание курса

Материал курса дается в трех разделах: основы знаний, методы развития физических качеств, самонаблюдение и контроль физического состояния своего организма.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий углублению знаний учащихся о важном месте физической культуры в общечеловеческой культуре, ключевой роли физической культуры для адаптации к тяжелым условиям труда, тренировки воли и достижения высокой работоспособности, формирования здорового образа жизни, что создает основу для успешности.

В разделе «методы развития физических качеств» представлены методические подходы и конкретные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости как комплекса физического совершенствования.

В разделе «самонаблюдение и контроль физического состояния своего организма» представлены различные способы самоконтроля по внешним признакам утомления, измерению антропометрических параметров, проведению ряда функциональных проб.

Тематическое планирование – 10 класс

Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся

Ученики должны:

- узнать об огромных возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;
- понять необходимость и безальтернативность ведения здорового образа жизни для процветания;
- освоить ряд методик ОФП, специальной ОФП и морально-волевой подготовки для развития основных физических качеств человека;
- научиться вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их по простейшим формулам, определять состояние своей вегетативной нервной и сердечно-сосудистой систем по функциональным пробам;

- подготовить предусмотренные программой курса практические работы и уметь сделать по ним выводы.

Оценка достижений учащихся будет проводиться на основании выполненных практических работ, а также путем устного тестирования полученных теоретических знаний и демонстрирования практических навыков.

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	<u>Основы знаний</u>	14		
1	Физическая культура является составной частью общечеловеческой культуры, граничащей с наукой, искусством, производством, моралью и т.д. Физическая культура и спорт развивают патриотизм. История Олимпийских игр. Символы Олимпийских игр. Наши великие чемпионы.	1		
2	Физическая культура является составной частью общечеловеческой культуры, граничащей с наукой, искусством, производством, моралью и т.д. Физическая культура и спорт развивают патриотизм. История Олимпийских игр. Символы Олимпийских игр. Наши великие чемпионы. – 2 часа	1		
3	Физическая культура основной инструмент формирования здорового образа жизни и основное средство борьбы против вредных привычек (наркомании, алкоголизма, табакокурения и т.д.)	1		
4	Закаливание – эффективный и доступный метод укрепления здоровья. Основные подходы к закаливающим процедурам. – 1 час	1		
5	Влияние физических упражнений и различных видов спорта на развитие систем организма человека (скелетно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной)	1		
6	Влияние физических упражнений и различных видов спорта на развитие систем организма человека (скелетно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной)	1		
7	Формирование правильного телосложения. Особенности телосложения при занятиях различными видами спорта. Влияние осанки на работу внутренних органов. Корректирующие	1		

	упражнения			
8	Место физической культуры в развитии морально-волевых качеств человека. Физиологические основы и способы регулирование таких состояний как «предстартовое состояние», «мертвая точка», «второе дыхание».	1		
9	Психофизические методы подготовки спортсменов, воинов и людей опасных профессий, обеспечивающие возможность адаптации к стрессовым условиям и способность длительное время сохранять эффективность действий и работоспособность	1		
10	Психофизические методы подготовки спортсменов, воинов и людей опасных профессий, обеспечивающие возможность адаптации к стрессовым условиям и способность длительное время сохранять эффективность действий и работоспособность	1		
11	Физиологические основы предотвращения травматизма. Первая помощь при кровотечениях, ушибах, растяжениях и т.д. (практическое занятие).	1		
12	Необходимость соблюдения правил техники безопасности при выполнении различных физических упражнений и занятиях различными видами спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, туризм, спортивные игры). Требования к спортивной одежде при занятиях различными видами спорта.	1		
13	Необходимость соблюдения правил техники безопасности при выполнении различных физических упражнений и занятиях различными видами спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, туризм, спортивные игры). Требования к спортивной одежде при занятиях различными видами спорта. Санитарно	1		
14	Особое место спортивных игр в развитии важнейших физических качеств человека. Эмоциональная разрядка во время спортивной игры. Правила и демонстрация основных судейских жестов одной из спортивных игр (баскетбол).	1		
	<u>II. Развитие основных физических качеств человека</u>	4		
15	Огромные резервы человеческого организма. Развитие силовых качеств. Особенность физических упражнений для эффективного приращения силы. Практическая работа №1 «Разработка комплекса упражнений для развития силовых качеств».	1		
16	Развитие скоростных качеств. Специфика подбора упражнений для оптимального развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Практическая работа №2 «Разработка комплекса упражнений для развития скоростных качеств».	1		

17	Общая и специальная выносливость. Основные методики их развития. Важнейшее значение повышения гибкости. Особенности активной и пассивной растяжки. Практическая работа №3 «Разработка комплекса упражнений для развития гибкости».	1		
18	Совершенствование координации движений (ловкости). Общая и специальная ловкость. Технический аспект различных специальных упражнений. Особое место спортивных игр. Практическая работа №4 «Разработка комплекса упражнений для развития ловкости»	1		2пол угод ие
	<u>III. Самонаблюдение – контроль физического состояния своего организма</u>	17		
19	Основные стадии утомления и их внешние признаки	1		
20	Глубокие изменения внутренних параметров организма (кровообращение, дыхание и т.д.) в зависимости от уровня физической нагрузки. Классификация физической нагрузки по пульсовому режиму	1		
21	Оценка физического состояния и уровня развития организма при помощи антропометрических измерений (рост, вес, ширина грудной клетки и т.д.). Практическая работа №5 «Антропометрические измерения и оценка физического состояния и крепости телосложения»	1		
22	Оценка физического состояния и уровня развития организма при помощи антропометрических измерений (рост, вес, ширина грудной клетки и т.д.). Практическая работа №5 «Антропометрические измерения и оценка физического состояния и крепости телосложения»	1		
23	Понятия о нормальных параметрах физического состояния организма (температуры, артериального давления, частоты сердечных сокращений). Практическая работа №6 «Развитие навыков измерения параметров организма и оценки физического состояния».	1		
24	Понятия о нормальных параметрах физического состояния организма (температуры, артериального давления, частоты сердечных сокращений). Практическая работа №6 «Развитие навыков измерения параметров организма и оценки физического состояния».	1		

25	Понятия о нормальных параметрах физического состояния организма (температуры, артериального давления, частоты сердечных сокращений). Практическая работа №6 «Развитие навыков измерения параметров организма и оценки физического состояния».	1		
26	Понятия о нормальных параметрах физического состояния организма (температуры, артериального давления, частоты сердечных сокращений). Практическая работа №6 «Развитие навыков измерения параметров организма и оценки физического состояния».	1		
27	Понятие о влиянии физических упражнений на развитие вегетососудистой системы. Ортостатическая проба. Практическая работа №7 «Проведение ортостатической пробы и оценка состояния вегетососудистой системы».	1		
28	Понятие о влиянии физических упражнений на развитие вегетососудистой системы. Ортостатическая проба. Практическая работа №7 «Проведение ортостатической пробы и оценка состояния вегетососудистой системы».	1		
29	Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Различные функциональные пробы. Практическая работа №8 «Функциональная проба на основе 20 приседаний».	1		
30	Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Различные функциональные пробы. Практическая работа №8 «Функциональная проба на основе 20 приседаний».	1		
31	Сравнительная оценка состояния организма по системе нормативов	1		
32	Влияние утренней гимнастики на физическое состояние организма. Физкультминутка и сохранение работоспособности. Практическая работа №9 «Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультминутки».	1		
33	Влияние утренней гимнастики на физическое состояние организма. Физкультминутка и сохранение работоспособности. Практическая работа №9 «Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультминутки».	1		
34	Составление дневника самоконтроля. Комплексная оценка физического состояния организма на основе данных дневника самоконтроля.	1		
35	Составление дневника самоконтроля. Комплексная оценка физического состояния организма на основе данных дневника	1		

	самоконтроля.			
--	---------------	--	--	--

Литература:

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.
3. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.
4. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России, В.С. Родиченко и др., Советский спорт, М., 2001, 160 с.

Аннотация

Данный курс «Физическая культура – путь к успеху» знакомит учащихся с элементарными основами теории физической культуры, раскрывает идеи физической культуры, как части общечеловеческой культуры, углубляет понимание ключевой роли физической культуры в борьбе за здоровый образ жизни. В рамках курса рассматриваются методы развития основных физических качеств человека.

Кроме того, данный курс формирует навыки самоконтроля антропометрических параметров и функционального состояния вегетативной нервной и сердечнососудистой систем, позволяет на элементарном уровне дать оценку физического состояния своего организма.

- 1 Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М.