

Муниципальное Казенное Общеобразовательное Учреждение
«Велижанская средняя общеобразовательная школа»
Панкрушихинского района Алтайского края

« СОГЛАСОВАНО »	« ПРИНЯТО »	« УТВЕРЖДАЮ »
На заседании ШМО учителей творческой группы Протокол № <u>2</u> От <u>23 августа</u> 2021 г Руководитель МО <u>Казак</u> / Казакова В.Н./	Зам. директора по УВР МКОУ «Велижанская сош» <u>Сафонова</u> / Сафонова М.А./ Протокол № <u>2</u> от <u>25 августа</u> 2021 г	Директор МКОУ «Велижанская сош» <u>Щербинина</u> / Щербинина В.В./ Приказ № <u>191</u> от <u>31</u> <u>08</u> 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса «Быстрее, выше, сильнее»
для 10 класса
среднего общего образования

Составитель: Баклагин Е.В.
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по физической культуре "Быстрее, выше, сильнее" разработана для учащихся 10 класса в соответствии с требованиями ФГОС с учетом физического развития учащихся и рассчитана на 34 часа в год или 1 час в неделю.

Нормативно-правовой базой программы курса 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
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»;

Цель и задачи программы

Программа предметного курса «Быстрее, выше, сильнее» 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 курса :

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся,

воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных

двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Планируемые результаты освоения учебного курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в 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 исключаящего 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.

Оздоровительные результаты программы предметного курса:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни 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 курса «Быстрее, выше, сильнее» 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 курса 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТНОГО КУРСА « БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»

№	Содержание разделов	Количество часов
1	Баскетбол	12
2	Волейбол	12
3	Футбол	10
	Итого	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Количество часов
БАСКЕТБОЛ		12
1	Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	Остановки « Прыжком», « В два шага»	1
3	Передача мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в баскетбол	6
ВОЛЕЙБОЛ		12
1	Перемещения	1
2	Передача	1
3	Верхняя прямая подача	1
4	Индивидуальные технические действия в нападении	1
5	Индивидуальные технические действия в защите	1
6	Игра в волейбол	7
ФУТБОЛ		10
1	Стойки и перемещения	1
2	Ведение мяча	1
3	Удар по мячу	1
4	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини- футбол)	7
	Физическая подготовка в процессе занятий	
	Теоретическая подготовка в процессе занятий	
Итого		34

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

- 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.