

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Камчатского края
Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»

**Аннотация к элективному курсу
«Общая физическая подготовка» 10 «А» класс**

Рабочая программа по учебному предмету «Общая физическая подготовка» разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Минобрнауки РФ 17 декабря 2010 г. № 1897.
3. Учебный план МАОУ «Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева» на 2022-2023 учебный год.
4. Положение о рабочих программах МАОУ «Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»
5. Программы воспитания МАОУ «Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»
6. Авторская программа по предмету «Общая физическая подготовка» по УМК Учебник. Виленский М. Я., В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 12-е изд., стереотипное – М.: «Просвещение», 2021.

Программа предмета реализуется 1 год и рассчитана на преподавание общей физической подготовки в 10 «А» классе – 17 часов (по 0.5 часа в неделю).

Рабочая программа разработана учителем физической культуры Хамайко Алисой Александровной и определяет организацию деятельности учителем в школе учебному предмету «Общая физическая подготовка».

Преподавание курса ориентировано на использование УМК, в который входят:

1. Учебник. В.И. Лях. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2021.
2. Учебник. Виленский М. Я., В.И. Лях. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 12-е изд., стереотипное – М.: «Просвещение», 2022.
3. Методические рекомендации. М. Я. Виленский. Физическая культура 10-11 кл. М.: Просвещение, 2017
4. Пособия для учителей и методистов. М. Я. Виленский. Физическая культура 10-11 кл. Тестовый контроль. М.: Просвещение, 2017г.

Программа включает в себя: пояснительную записку, содержание учебного предмета, планируемые результаты освоения учебного предмета, тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МАОУ «Средняя школа №28 имени Г.Ф. Кирдищева»

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Камчатского края
Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»

ПРИНЯТО

Решением методического
объединения учителей
развивающего цикла

Руководитель МО

_____ Мян М.К.

Протокол №1

от 26 августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ Е.Ю. Санкина

Приказ №

от 29 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Е.Ю. Баневич

Приказ №

от 30 августа 2022года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса
«Общая физическая подготовка»
для 10 «А» класса среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Хамайко Алиса
Александровна, учитель
физкультуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИХ РАЗРАБОТКУ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО);
3. Учебный план МАОУ «Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева» на 2022-2023 учебный год.
4. Положение о рабочих программах МАОУ «Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»
5. Программы воспитания МАОУ «Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»
6. Авторская программа по предмету «Физическая культура» по УМК Учебник. Виленский М. Я., В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 12-е изд., стереотипное – М.: «Просвещение», 2021
7. Учебник. Виленский М. Я., В.И. Лях. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 12-е изд., стереотипное – М.: «Просвещение», 2022.

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

Курс органически связан с программой 10 «А» класса 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 ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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 общей физической подготовки 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.

МЕСТО ЭЛЕКТИВА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 «А» классе на изучение предмета «Общая физическая подготовка» отводится 0.5 часа в неделю, суммарно 17 часа.

УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021.
2. Виленский М. Я. Физическая культура : метод, ре- коменд. 10-11 кл. : пособ. для учит, общеобразоват. учрежд. / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. — М. : Просвещение, 2021.
3. Учебник. Виленский М. Я., В.И. Лях. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 12-е изд., стереотипное – М.: «Просвещение», 2022.
4. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 10-11 кл. : пособ. для учит, общеобразоват. учрежд. / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2019.
5. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. — М.: Просвещение, 2010.

УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

1. Физическая культура. В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. Просвещение, 2021.

ФОРМЫ УЧЁТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Элективный курс составлен с учетом модуля «Школьный урок» Программы воспитания МАОУ «Средняя школа №28 имени Г.Ф. Кирдищева», в котором представлены виды и формы деятельности, обеспечивающие реализацию воспитательного потенциала урока.

Для достижения воспитательных задач урока используются социокультурные технологии:

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ

Характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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, спец. 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения общей физической подготовки, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Общая физическая подготовка”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и общей физической подготовки в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Элективный курс по общей физической подготовке должен обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Проектная деятельность на уроке общей физической подготовки позволяет реализовать данные требования.

Проектная технология, применяемая в преподавании физической культуры, формирует у учащихся следующие компетенции: учебно-познавательные (ставится и решается проблема); социокультурные (выделение значимости проблемы для человека и общества); ценностно-смысловые (в проекте обозначается отношение ученика к проблеме, раскрывается ее ценностный смысл), тем самым превращая урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок образовательного направления.

Проектная деятельность позволит пробудить в учащихся интерес к общей физической подготовки, повысить результативность.

Темы проектов разнообразны: «Физическая культура личности», «Выносливость или скорость», «Кто самый здоровый в классе?», «ЗОЖ или привычка».

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

- «отлично» - двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно и легко;
- «хорошо» - движение выполнено в целом правильно, но допущено до двух незначительных ошибок, ведущих к неточному исполнению упражнения (наблюдается некоторая скованность движений);
- «удовлетворительно» - наличие одной грубой ошибки, ведущей к искажению основы техники движения, или трех незначительных ошибок, способствующих неточному выполнению данного движения;
- «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено с существенными искажениями техники движения, неправильно и неуверенно.

Оценка теоретической подготовленности учащихся производится по следующим критериям:

- «отлично» - понимание сущности изучаемого материала, логичное его изложение с использованием конкретных примеров из физкультурной практики;
- «хорошо» - в ответе содержатся небольшие неточности и ошибки при понимании в целом сущности изучаемого материала;
- «удовлетворительно» - искажение сущности изучаемого предмета, отсутствие логической последовательности, неумение использовать знания в практике»
- «неудовлетворительно» - непонимание сущности изучаемого материала, отсюда плохое знание теоретического материала в целом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 «А» класс

Темы	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы
1. Основы знаний	7	http://www.fizkulturavshkole.ru/
2. Развитие основных физических качеств человека	3	http://www.fizkulturavshkole.ru/ LiameloN School
3. Самонаблюдение – контроль		http://www.fizkulturavshkole.ru/

физического состояния своего организма	7	LiameloN School
Итого	17	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Камчатского края
Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 28 имени Г.Ф. Кирдищева»

ПРИНЯТО

Решением методического
объединения учителей

развивающего цикла

Руководитель МО

_____ Мян М.К.

Протокол №1

от 26 августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ Е.Ю. Санкина

Приказ №

от 29 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Е.Ю. Баневич

Приказ №

от 30 августа 2022года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса

«Общая физическая подготовка»

для 10 «А» класса среднего общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Хамайко Алиса
Александровна, учитель
физкультуры

№	Дата		Тема урока	Количество часов	Корректировка
	план	факт			
			<u>Основы знаний</u>		
1			История Олимпийских игр	1	
2			Физическая культура и здоровый образ жизни	1	
3			Влияние упражнений на развитие систем организма	1	
4			Развитие скоростных качеств	1	

5			Развитие общей и специальной выносливости. Развитие гибкости	1	
6			Совершенствование координации движений (ловкости)	1	
7			Телосложение и осанка	1	
			Развитие основных физических качеств человека		
8			Развитие силовых качеств	1	
9			Развитие общей и специальной выносливости. Развитие гибкости.	1	
10			Совершенствование координации движений (ловкости)	1	
			Самонаблюдение – контроль физического состояния своего организма		
11			Стадии утомления	1	
12			Воздействие физической нагрузки на внутренние параметры организма	1	
13			Нормальные параметры физического состояния организма	1	
14			Оценка состояния организма по системе нормативов	1	
15			Утренняя гимнастика и физкультминутка	1	
16			Составление дневника самоконтроля	1	
17			Резерв	1	
			ИТОГИ:	17	