

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
городского округа Заречный
«Средняя общеобразовательная школа №3»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №1
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
МАОУ ГО Заречный «СОШ №3»
Протокол №1
от 29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ ГО Заречный «СОШ №3»
№-164-од от 29 августа 2024 г.



Рабочая программа
по учебному предмету
«Путь к здоровью»

для 10 классов

Составитель: Алексеев Н.П.,
учитель физической культуры),
Воронина А.Р.,
учитель физической культуры,
Некрасов Д.П.,
учитель физической культуры

Заречный
2024

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.

Тематический план (35 часов)

Раздел	Тема	Количество часов
Основы знаний	История Олимпийских игр	2
	Физическая культура и здоровый образ жизни	1
	Закаливание	1
	Влияние упражнений на развитие систем организма	2
	Телосложение и осанка	1
	Роль физической культуры в развитии морально-волевых качеств	1
	Методы подготовки спортсменов	2
	Предотвращение травматизма и первая помощь	2
	Правила техники безопасности	2
	Место спортивных игр в развитии физических качеств человека и основные судейские жесты	2
		16 часов
Развитие основных физических качеств человека	Развитие силовых качеств	1
	Развитие скоростных качеств	1
	Развитие общей и специальной выносливости.	1
	Развитие гибкости.	1
	Совершенствование координации движений (ловкости)	1
		4 часов
Самонаблюдение – контроль физического состояния своего организма	Стадии утомления	1
	Воздействие физической нагрузки на внутренние параметры организма	1
	Антропометрические измерения	2
	Нормальные параметры физического состояния организма	2
	Влияние физических упражнений на развитие вегетососудистой системы. Ортостатическая проба.	2
	Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Различные функциональные пробы	2
	Оценка состояния организма по системе нормативов	1
	Утренняя гимнастика и физкультминутка	2
	Составление дневника самоконтроля	2
	Всего:	35 часов

I. Основы знаний

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. – 2 часа

2. Физическая культура основной инструмент формирования здорового образа жизни и основное средство борьбы против вредных привычек (наркомании, алкоголизма, табакокурения и т.д.) – 1 час

3. Закаливание – эффективный и доступный метод укрепления здоровья. Основные подходы к закаливающим процедурам. – 1 час

4. Влияние физических упражнений и различных видов спорта на развитие систем организма человека (скелетно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной) - 2 часа

5. Формирование правильного телосложения. Особенности телосложения при занятиях различными видами спорта. Влияние осанки на работу внутренних органов. Корректирующие упражнения. – 1 час

6. Место физической культуры в развитии морально-волевых качеств человека. Физиологические основы и способы регулирования таких состояний как «предстартовое состояние», «мертвая точка», «второе дыхание». – 1 час

7. Психофизические методы подготовки спортсменов, воинов и людей опасных профессий, обеспечивающие возможность адаптации к стрессовым условиям и способность длительное время сохранять эффективность действий и работоспособность. – 2 часа

8. Физиологические основы предотвращения травматизма. Первая помощь при кровотечениях, ушибах, растяжениях и т.д. (практическое занятие). – 2 часа

9. 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-гигиенические нормы. – 2 часа

10. 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). – 2 часа

II. Развитие основных физических качеств человека

10. 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 час

11. 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 час

12. 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 час

13. 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 час

III. Самонаблюдение – контроль физического состояния своего организма

14. Основные стадии утомления и их внешние признаки. – 1 час

15. Глубокие изменения внутренних параметров организма (кровообращение, дыхание и т.д.) в зависимости от уровня физической нагрузки. Классификация физической нагрузки по пульсовому режиму. – 1 час

16. 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». – 2 часа

17. 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». – 2 часа

18. Понятие о влиянии физических упражнений на развитие вегетососудистой системы. Ортостатическая проба. Практическая работа №7 «Проведение ортостатической пробы и оценка состояния вегетососудистой системы». – 2 часа

19. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Различные функциональные пробы. Практическая работа №8 «Функциональная проба на основе 20 приседаний». – 2 часа

20. Сравнительная оценка состояния организма по системе нормативов¹. – 1 час

21. Влияние утренней гимнастики на физическое состояние организма. Физкультминутка и сохранение работоспособности. Практическая работа №9 «Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультминутки». – 2 часа

22. Составление дневника самоконтроля. Комплексная оценка физического состояния организма на основе данных дневника самоконтроля. – 2 часа

Всего: 35 часов.

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.

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568844

Владелец Рагозина Марина Анатольевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025