

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Новгородской области**  
**Комитет образования Администрации Новгородского муниципального**  
**района**  
**МАОУ "Бронницкая СОШ "**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом  
совете

Приказ №4 от «28»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ  
"Бронницкая СОШ"



Яковлева С.М.

Приказ №35 от «28» августа  
2023 г.

**Рабочая программа факультатива «Физическая культура»  
для учащихся 10-11 классов**

**с.Бронница 2023**

## **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
<b>Основы знаний</b>	<b>История Олимпийских игр</b>	2
	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	1
	<b>Закаливание</b>	1
	<b>Влияние упражнений на развитие систем организма</b>	2
	<b>Телосложение и осанка</b>	1
	<b>Роль физической культуры в развитии морально-волевых качеств</b>	1
	<b>Методы подготовки спортсменов</b>	2
	<b>Предотвращение травматизма и первая помощь</b>	2
	<b>Правила техники безопасности</b>	2
	<b>Место спортивных игр в развитии физических качеств человека и основные судейские жесты</b>	2
<b>Развитие основных физических качеств человека</b>	<b>Развитие силовых качеств</b>	1
	<b>Развитие скоростных качеств</b>	1
	<b>Развитие общей и специальной выносливости. Развитие гибкости.</b>	1
	<b>Совершенствование координации движений (ловкости)</b>	1
		<b>4 часов</b>
<b>Самонаблюдение – контроль физического состояния своего организма</b>	<b>Стадии утомления</b>	1
	<b>Воздействие физической нагрузки на внутренние параметры организма</b>	1
	<b>Антропометрические измерения</b>	2
	<b>Нормальные параметры физического состояния организма</b>	2
	<b>Влияние физических упражнений на развитие вегетососудистой системы. Ортостатическая проба.</b>	2
	<b>Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Различные функциональные пробы</b>	2
	<b>Оценка состояния организма по системе нормативов</b>	1
	<b>Утренняя гимнастика и физкультминутка</b>	2
	<b>Составление дневника самоконтроля</b>	2
		<b>15 часов</b>
	<b>Всего:</b>	<b>35 часов</b>

### **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**

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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**

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

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

17. 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

18. 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

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

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

21. Сравнительная оценка состояния организма по системе нормативов<sup>1</sup>. – 1 час

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

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

Всего: 35 часов.

---

<sup>1</sup> Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М.

## **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, 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.

### **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» 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.