

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым**

**ГБОУ РК «Керченская школа-интернат с усиленной физической подготовкой»**

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета  _____ руководитель МС Ашнина О.Э.  Протокол № 2 от 30.08.2023 года	СОГЛАСОВАНО заместитель директора  _____ Ежелева Е.П.  30.08.2023 года	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора ГБОУ РК «КШИФ»  Приказ № 265-ув от 30. 08.2023 года
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Элективного курса «Технология физической культуры и спорта»**

**для обучающихся 10 классов**

**г. Керчь 2023 год**

## СОДЕРЖАНИЕ:

	Содержание	2
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание учебного предмета, с учетом программы воспитания	3
3	Планируемые результаты освоения элективного курса	8
4	Тематическое планирование	8
4.1	10 класс	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы профильного обучения в области физической культуры на старшей ступени общего образования предполагает изучение основных вопросов теории и методики физического воспитания и спорта. Предмет «Технология физической культуры и спорта» является стержневым в учебном плане подготовки специалистов в вузах физкультурного профиля, так как овладение содержанием данной учебной дисциплины служит необходимой теоретической базой для освоения знаний, умений и навыков спортивных дисциплин.

Изучение данного курса позволит углубить знания учащихся в области физической культуры, понять особенности формирования двигательных умений и навыков, воспитания двигательных способностей в процессе физического воспитания.

В то же время, содержание курса имеет выраженный пропедевтический характер, что предполагает особенно тщательную адаптацию сложного теоретического материала применительно к уровню подготовки учащихся спортивно-педагогического класса.

**Цель курса** – освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой и формирование у школьников целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.

### **Задачи курса:**

– овладение знаниями по методике обучения двигательным действиям, оздоровительной физической и спортивной тренировки;

– ознакомление с основными формами профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера по виду спорта;

– овладение начальными умениями и навыками педагогической деятельности.

Учебный материал включает теоретические (лекции), практические занятия и семинары. В содержание семинарских занятий входит материал для углубления знаний и развития познавательных, творческих способностей учащихся, проверки их знаний. На этих занятиях также активно проводятся учебные дискуссии по проблемным вопросам, деловые обучающие игры; решаются учебно-познавательные задачи.

На практических занятиях происходит обучение учащихся педагогическим умениям и навыкам профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Учащиеся овладевают методами обучения и тренировки, формами организации занятий, способами применения физических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом.

Курс теории и методики физического воспитания и спорта заканчивается учебно-методической практикой, направленной на формирование педагогических умений и навыков, ознакомление с основными формами профессиональной деятельности учителя физической культуры в школе.

**Учебно-тематический план изучения курса**  
«Технология физической культуры и массового спорта»

Объем программы: программа рассчитана на 17 часов. На реализацию курса отводится 0,5 часа в неделю.

Срок освоения программы: 1 год.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, С УЧЕТОМ ВОСПИТАНИЯ

### 10 КЛАСС

#### **Тема 1. Основные понятия физической культуры. (4 часа)**

Базовые понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «спорт». Общая характеристика физической культуры.

Спорт как компонент физической культуры. Функции современного спорта, массовый спорт (спорт для всех), детско-юношеский спорт, Спорт высших достижений (олимпийский спорт), профессиональный спорт, спорт для инвалидов.

#### ***ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ***

1. Дайте определение понятия «физическая культура». Расскажите о ее связи с культурой человека и общества.
2. Раскройте содержание понятий «физическое воспитание» и «спорт».
3. Назовите разновидности и структуру физической культуры.

#### **Тема 2. Система физического воспитания в России (4 часа)**

Представление о физическом воспитании как системе. Основы физического воспитания в России.

Организационные формы физического воспитания: дошкольные образовательные учреждения, общеобразовательные школы, образовательные учреждения начального и среднего профессионального образования, вузы, учреждения дополнительного образования спортивной направленности (ДЮКФП, ДЮСШ и т.д.), спортивные клубы и объединения. Физическое воспитание в армии и на флоте.

#### ***ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ***

1. Раскройте сущность системы физического воспитания в России.
2. Назовите цель и основные задачи физического воспитания.
3. Назовите общие социально-педагогические принципы физического воспитания.

#### **Тема 3. Средства физического воспитания (2 часа)**

Общее понятие о средствах физического воспитания.

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания.

#### ***ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ***

1. Что понимается под физическими упражнениями?
2. Укажите существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и др.).
3. Назовите другие средства физического воспитания.

#### **Тема 4. Общая характеристика физического воспитания школьников (2 часа)**

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста, цель и задачи. Средства физического воспитания, особенности методики.

#### ***ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ***

1. Раскройте сущность и основные задачи физического воспитания школьников.
2. Как осуществляется физическое воспитание в школе?
3. Перечислите основные средства и методы, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни школьников.

#### **Тема 5. Урок физической культуры – основная форма организации физического воспитания школьников (3 часа)**

Урок физической культуры – основная форма организации физического воспитания школьников. Единство образовательной, воспитательной и оздоровительной направленности урока физической культуры. Характерные черты урока физической культуры и общие требования к нему

#### ***ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ***

1. Почему урок физической культуры является основной формой физического воспитания школьников?
2. Расскажите о структуре урока физической культуры.

#### **Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании (2 часа)**

Планирование внеурочной работы по физическому воспитанию школьников. Требования к организации внеклассной работы по физическому воспитанию, спортивный клуб.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ**

1. Как планируется учебная работа учителя физической культуры?
2. Как осуществляется планирование внеклассной работы по физическому воспитанию в школе?
3. Что такое коллектив физической культуры и спортивный клуб школы? Для чего они создаются?

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА**

В ходе изучения курса учащиеся должны научиться:

- подбирать средства, методы и формы занятий для решения конкретных задач физического воспитания, дозировать физическую нагрузку;
- составлять основные планы работы и вести ее учет в различных звеньях физического воспитания;
- составлять планы спортивных мероприятий, Положения о соревнованиях, организовывать и проводить соревнования;
- оценивать результаты работы учеников, их успехи, координировать и направлять самостоятельную работу занимающихся;
- создавать и использовать технические средства обучения и нестандартное оборудование.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **10 КЛАСС**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	Дата По плану	Дата по факту
<b>Тема 1. Основные понятия физической культуры. (4 часа)</b>				
1	Базовые понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «спорт».	1		
2	Общая характеристика физической культуры.	1		
3	Спорт как компонент физической культуры.	1		
4	Функции современного спорта, массовый спорт (спорт для всех), детско-юношеский спорт, Спорт высших достижений (олимпийский спорт), профессиональный спорт, спорт для инвалидов.	1		
<b>Тема 2. Система физического воспитания в России (4 часа)</b>				
5	Представление о физическом воспитании как системе.	1		
6	Основы физического воспитания в России.	1		
7	Организационные формы физического воспитания: дошкольные образовательные учреждения, общеобразовательные школы, образовательные учреждения начального и среднего профессионального образования, вузы, учреждения дополнительного образования спортивной направленности (ДЮКФП, ДЮСШ и т.д.), спортивные клубы и объединения.	1		
8	Физическое воспитание в армии и на флоте.	1		

<b>Тема 3. Средства физического воспитания(2 часа)</b>				
9	Общее понятие о средствах физического воспитания.	1		
10	Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания.	1		
<b>Тема 4. Общая характеристика физического воспитания школьников (2 часа)</b>				
11	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста, цель и задачи	1		
12	Средства физического воспитания, особенности методики.	1		
<b>Тема 5. Урок физической культуры – основная форма организации физического воспитания школьников (3 часа)</b>				
13	Урок физической культуры – основная форма организации физического воспитания школьников.	1		
14	Единство образовательной, воспитательной и оздоровительной направленности урока физической культуры.			
15	Характерные черты урока физической культуры и общие требования к нему.			
<b>Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании (2 часа)</b>				
16	Планирование внеурочной работы по физическому воспитанию школьников.	1		
17	Требования к организации внеклассной работы по физическому воспитанию, спортивный клуб.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17		