МБОУ «СОШ № 6»

Принято на заседании

методического совета

Протокол № 1 от 29.08.2014 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №6»_____А.П.Сущая

Приказ от 30.08.2014 г. № 348

Элективный курс по физической культуре

«ПУТЬ К ПОБЕДЕ»

(для учащихся, освобождённых от активных

занятий по физической культуре)

Составил Караваев В.А – учитель

физического воспитания высшей

квалификационной категории

2014 г

Пояснительная записка.

Элективный курс составлен на основе Государственного стандарта общего образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и с учётом Программ общеобразовательных учреждений по физической культуре и спорту для основной и средней (полной) школы для 9 - 11 классов под редакцией А.П. Матвеева, Москва, издательство «Просвещение», 2012 г.

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе. Одна из причин ухудшения здоровья подрастающего поколения состоит в том, что с поступлением в школу двигательная активность падает на 50% у младших школьников (по сравнению с дошкольниками) и на 75% у старших школьников, студентов, а это ведет к развитию гиподинамии. А гиподинамия снижает функциональные возможности подрастающего организма. Наши ученики мало бывают на свежем воздухе (норма 3-3,5 часа). Занижено естественное освещение в связи с короткой продолжительностью светового дня. Увлечение компьютером, солёной и острой пищей. Все это влечет за собой целый ряд

отклонений в состоянии здоровья детского организма как функционального, так и органического характера (неврозы, нарушения сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.). Весьма важно благоприятное влияние физических упражнений на развитие внешнего дыхания. Дыхательные объемы на 20-30% выше у детей, систематически занимающихся физкультурой, чем у школьников с гиподинамией.

Систематические занятия физической культурой, открывают резервы профилактики детского травматизма путем целенаправленного обучения детей необходимым и специальным двигательным навыкам, а также внедрения рациональных физических нагрузок, начиная с самого раннего возраста.

Элективный курс « Путь к победе» направлен на формирование целостного отношения обучающихся к своему здоровью, воспитание потребности у учащихся в здоровом образе жизни. Курс ориентирован на детей временно отстранённых от занятий физической культуры по состоянию здоровья.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа элективного курса рассчитана на учащихся 9-11классов, 1 час в неделю, 35 часов в год. В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих ***задач***:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера).

Требования к освоению курса:

- ✓ *учащиеся должны знать*: основные термины; основы этики, культуры общения и спортивное поведения; составляющие ЗОЖ; причины возникновения инфекционных заболеваний ; профилактику травматизма;

- ✓ *учащиеся должны уметь*: оценивать состояние своего организма; соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности; включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Формы контроля: Критерием освоения школьником учебного материала является регулярность посещения курса; тестирование знаний; творческие работы обучающихся.

Учебно-тематический план

№	*Тема занятия*	*Кол-во часов*	*Дата проведения занятия*	*Форма занятия*
1	Культура и здоровье.	1		Лекция
2	Главные законы здоровья. Охрана собственного здоровья. Тест «Будем здоровы».	2		Тестирование
3	Правила общения. Спортивная этика. Тест «Ваш стиль общения». Тест «Ведущий или ведомый».	2		Работа в парах. Тестирование.
4	Рациональное питание. Витамины для нашего здоровья. Викторина «Ошибки в питании».	2		Лекция. Викторина.
5	Мода и здоровье.	1		Диспут. Творческие работы учащихся.
6	Вредные привычки.	2		Беседа.
7	Профилактика инфекционных заболеваний.	3		Лекция. Практические занятия.
8	Оптимальная двигательная активность.	1		Практическое занятие.

9	Адаптивная физическая культура.	1		Лекция.
10	Правильная осанка человека. Составление индивидуального комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	3		Практические занятия. Творческие работы учащихся.
11	Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития.	3		Практические занятия. Творческие работы учащихся.
12	Утомление. Стадии утомления.	1		Лекция.
13	Восстановительные процедуры.	1		Лекция.
14	Простейшие приёмы массажа.	2		Практические занятия.
15	Дыхательная гимнастика во время и после занятий. Комплексы дыхательной гимнастики.	1		Практические занятия.
16	Комплекс гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	2		Практические занятия.
17	Комплекс гимнастики при нарушениях кровообращения.	2		Практические занятия.
18	Комплекс гимнастики при нарушениях зрения.	1		Практические занятия.
19	Нетрадиционные формы занятия физкультурой.	2		Практические занятия. Творческие работы учащихся.
20	Психическая прочность.	1		Лекция. Аутотренинг.
21	Дневник самонаблюдения.	1		Семинар.

Список литературы

1. *Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В.* Содержание и методика занятия физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. — М., 2001

2. *Мастюкова ЕМ.* Физическое воспитание детей с церебральным параличом. — М., 1991

3. *Потапчук А.А., ДидурМ.Д.* Осанка и физическое развитие детей. — СПб., 1999.

4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. *Л. В. Шапковой*. — М.: Советский спорт, 2003.

5.Приказ МЗ РФ от 20.08.01г. №337. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».

6.Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, ГосКОМ РФ по физической культуре и спорту, РАО от 16.07.02г №2715/227/116/19." "О совершенствовании процесса физвоспитания в образовательных учреждениях РФ".

7.Рекомендации Министерства образования РФ от 31.10.2003г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

8.Методические рекомендации «Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе». МЗ РФ. Республиканский врачебно-физкультурный диспансер г. Мурманск, 1985г.

9.*Макарова Г.А.«*Практическое руководство для спортивных врачей». Ростов-на-Дону, 2002г.

10.Спортивная медицина (под ред. *А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко*.- 1984г.)

Интернет ресурсы

http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65625a2ac68a4d43a89421316c36_0.html