****

|  |
| --- |
|  |

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011), а также программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-11 класс, под ред. А.П. Матвеева. Курган 2009 г.

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в тренировочных занятиях.

***Цель*** школьного образования по избранному виду спорта– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

***Задачи*:**

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний об избранных видах спорта, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Форма контроля**

Анализ выполнения заданий для самостоятельной работы. Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися знаний и практических умений по изучаемым темам. Решение заданий в тестовой форме, устный опрос (собеседование).

**Место предмета в учебном плане**

Настоящая программа реализуется в течение одного полугодия. Суммарное количество часов на основании учебного плана составляет 17 часов, из расчета 1 час в неделю, в том числе на контрольную работу – 1 час.

**Содержание тем учебного курса**

**История избранного вида спорта (5 часов).**

Зарождение и развитие избранного вида спорта в России и в мире. Вид спорта в программе Олимпийских игр(зимние/ летние).Виды спорта не входящие в программу олимпийских игр. Достижения в избранном виде спорта спортсменов Красноярского края на международной арене. Современное состояние вида спорта в России и странах мира (перспективы, развитие) Международные организации и объединения по избранному виду спорта.Федерации по видам спорта.

**Основы соревнований по избранному виду спорта (5 часов).**

Правила соревнований, виды соревнований, дисциплины, категории участников. Санкции за нарушения правил соревнований Определение победителей и награждение в соревнованиях.Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)Спортивное судейство

**Физические качества в спорте (основные понятия). Физическое развитие человека (6 часов).**

Характеристика Физических качеств. Сенситивные периоды развития. Нормативы (тесты) определяющие развитие Физических качеств и способностей занимающихсяФизическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, и развитием физических качеств.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.Адаптивная физическая культура.

Итоговая контрольная работа в форме теста (1 час)

**Система оценки результатов освоения учебного предмета**

Критерии оценивания за устный ответ:

**Отметка «5»**

Учащийся логично строит монологическое высказывание в связи с прочитанным текстом и в соответствии с коммуникативной задачей, сформулированной в задании. Учащийся демонстрирует умение сообщать факты/события, связанные с обсуждаемой проблемой, в том числе используя информацию из текста; выражает и аргументирует свое отношение к данной теме. Объем высказывания не менее 12 фраз

**Отметка «4»**

Учащийся логично строит монологическое высказывание в связи с прочитанным текстом и в соответствии с коммуникативной задачей, сформулированной в задании. Учащийся демонстрирует умение сообщать факты/события, связанные с обсуждаемой проблемой, в том числе используя информацию из текста; выражает свое отношение к данной проблеме, но не аргументирует его. Используемые лексические единицы и грамматические структуры соответствуют поставленной коммуникативной задаче. Ошибки практически отсутствуют. Речь отвечающего понятна, фонематические ошибки отсутствуют. Объем высказывания менее 12 фраз

**Отметка «3»**

Учащийся строит монологическое высказывание в связи с прочитанным текстом и в соответствии с коммуникативной задачей, сформулированной в задании. Но высказывание не содержит аргументации; не всегда логично, имеются повторы. Используется ограниченный словарный запас, допускаются ошибки в употреблении лексики, которые затрудняют понимание текста В ответе имеются многочисленные грамматические ошибки Речь отвечающего в целом понятна, учащийся в основном соблюдает интонационный рисунок Социокультурные знания неточно использованы в соответствии с ситуацией общения Объем высказывания 7-8 фраз

**Отметка«2»**

Учащийся не понял содержание текста и не может сделать сообщение в связи с прочитанным, выразить и аргументировать свое отношение к проблеме, затронутой в тексте.

Критерии оценивания (письменная работа)

**отметка «5»:**

Учащийся выполнил письменное задание (ситуационную задачу) и обосновал свои действия, грамотно применив соответствующие умения и теоретические знания в конкретной чрезвычайной ситуации;

**отметка «4»:**

 Учащийся выполнил письменное задание (ситуационную задачу), но допустил незначительные ошибки или некоторые неточности при объяснении или обосновании своих действий;

**отметка «3»:**

Учащийся в основном справился с заданием, но не смог объяснить или обосновать свои действия;

**отметка «2»:**

Учащийся не смог выполнить задание даже при помощи учителя

Критерии оценок тестовых работ:

20% работы-«2»

40% работы- «3»

60% работы-«4»

80% работы-«5»

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

Требования к результатам освоения курса избранного вида спорта в ос­новной школе определяются ключевыми задачами общего образования, отражающими индивидуальные, общественные и государственные потребности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- строить и анализировать свою речь, использовать термины из изучаемого предмета, устранять ошибки и недочёты в устной речи;

-планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

-определять результаты по таблице единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), составлять протокол по избранному виду спорта, заполнять таблицы на присвоение судейской категории;

-определять тесты (физические упражнения) для оптимальной подготовки в избранном виде спорта;

-предупреждать конфликтные ситуа­ции во время совместных занятий спортом, разрешать спорные проблемы на осно­ве уважительного и доброжелательного отношения к ок­ружающим;

- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях избранным видом спорта;

-оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по­ведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- рассматривать Избранный вид спорта как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины спорта, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами вида спорта в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающихся должен **знать**:

*-*организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа­ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- различия между физической культурой и спортом;

-историю, правила, героев спорта, категории участников по избранному виду спорта;

-основные физические качества, физические упражнения и тесты, применяемые для их развития и совершенствования;

 - показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

 - признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

 - как составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

 -как классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Тип урока** | **Основные элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Планируемые результаты обучения** | **Форма контроля** | **Домашнее задание** |
| **Знать** | **Уметь** |
| **История развития избранного вида спорта (9 часов)** |
| 1 | Зарождение и развитие избранного вида спорта в России. | 1 | Комбинированный | Кто и в каком году изобрел избранный вид спорта, в какой стране. В каком году состоялись первые официальные соревнования | Основные даты, фамилии, факты. | сущность и социальную значимость своего избранного вида спорта, будущей специализации и профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Работать с литературными источниками. Осуществлять поиск информации по ИВС.  | Устный опрос | Подготовить сообщение на тему: « спортсмен по избранному виду спорта.» |
| 2 | Зарождение и развитие избранного вида спорта в России в мире. | 1 | Комбинированный | Кто и в каком году изобрел избранный вид спорта в мире. Имена основателей и первых победителей соревнований | Основные даты, фамилии, факты. | сущность и социальную значимость своего избранного вида спорта, будущей специализации и профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Работать с литературными источниками. Осуществлять поиск информации по ИВС.  | Устный опрос | Подготовить вопросы о фактах, датах и известных людях избранного вида спорта.  |
| 3 | Вид спорта в программе Олимпийских игр. | 1 | комбинированный | В каком году вид спорта вошел в программу олимпийских игр. Первые участники Олимпийских игр по избранному виду спорта. | Год вхождения избранного вида спорта в программу Олимпийских игр. Фамилии первых участников. | Классификацию видов спорта. Виды спорта входящие в программу олимпийских игр. Критерии для включения в программу  | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. | Тест | Ответить на вопросы по теме. |
| 4-5 | Достижения в избранном виде спорта спортсменов РФ на Олимпийских играх, чемпионате Мира, чемпионате Европы | 1 | Комбинированный | Олимпийские чемпионы Красноярского края. Чемпионы Мира и Европы. | Фамилии Олимпийских чемпионов Красноярского края. | Героев избранного вида спорта. Главных тренеров сборных команд Красноярского края и сборной России | планировать собственные достижения в избранном виде спорта (в зависимости от цикла).  | тест | Подготовить сообщение на тему « Спортсмен Красноярского края». |
| 6 | Развитие избранного вида спорта в Красноярском крае | 1 | Комбинированный | Перспективы, развитие избранного вида спорта в Красноярском крае  | Задачи, мероприятия программы, пропаганда и направления развития избранного вида спорта | Основные задачи спорта, физической культуры. Способы пропаганды избранного вида спорта. | Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом. | Устный опрос | Читать конспект |
| 7 | Достижения красноярских спортсменов на соревнованиях современного уровня | 1 | комбинированный | Перспективы, концепция развития показателей спортивных результатов в избранном виде спорта в России. | Рекорды именитых спортсменов, Красноярских спортсменов избранного вида спорта | Основные задачи спорта, физической культуры. Способы пропаганды избранного вида спорта. | Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся к достижению высоких результатов в спорте. | Устный опрос | Составить таблицу результатов лучших выступлений Красноярских спортсменов за последние 5 лет. |
| 8 | Современное состояние вида спорта в России и странах мира (перспективы, развитие) | 1 | комбинированный | Перспективы, развитие избранного вида спорта в России и странах мира. | Концепция развития избранного вида спорта в мире и в России | Основные задачи спорта, физической культуры. Способы пропаганды избранного вида спорта. | Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом. | Устный опрос | Читать конспект |
| 9 | Международные организации и объединения по избранному виду спорта. |  | Комбинированный | Какие существуют федерации, ассоциации, объединения по избранному виду спорта. Года их возникновения. | Какие функции выполняют федерации, объединения, ассоциации. | Основные задачи и направления работы спортивных федераций по видам спорта. | Рационально планироватьУчебную деятельность. Искать дополнительную информацию в электронных источниках. | Устный опрос | Составить кроссворд |
| **Основы соревнований по избранному виду спорта (8 часов)**  |
| 10 | Значение и виды соревнований. Регламент и способы проведения соревнований | 1 | Комбинированный | Положения и регламент о проведении соревнований.  | Структура составления положения, регламента.  | Виды, дисциплина и категории участников в избранном виде спорта. Структуру составления стартового и итогового протоколов. | Составлять план проведения соревнований. Составлять итоговый протокол по избранному виду спорта. | тест | Читать конспект |
| 11 | Правила проведения соревнований | 1 | Комбинированный | Виды соревнований. Правила соревнований по избранному виду спорта | Основные правила соревнований по ИВС, утвержденные Международной федерацией по виду спорта в РФ  | Способы проведения соревнований (системы)Структуру организации и проведения соревнований (от составления положения до награждения) | Осуществлять поиск информации по ИВС в сети интернет. | Устный опрос | Читать конспект |
| 12 | Определение победителей и награждение в соревнованиях. | 1 | комбинированный | Системы проведения соревнований. Определение победителей. | Виды награждения. | Способы проведения соревнований (системы)Структуру организации и проведения соревнований (от составления положения до награждения) | Составлять план проведения соревнований. Составлять итоговый протокол по избранному виду спорта.  | Устный опрос | Ответить на вопросы по теме. |
| 13 | Спортивное судейство соревнований по избранному виду спорта | 1 | комбинированный | Порядок присвоения судейских категорий. | Требования к кандидатам на присвоение категории. | Категории и должности спортивных судей. Документы для присвоения судейской категории.  | Заполнять карточку- представление на судейскую категорию. Разбираться в критериях, применяемых для повышения судейской категории. | Устный опрос | Заполнить таблицу «Представление на присвоение судейской категории» |
| 14 | Места проведения соревнований, оборудование | 1 | комбинированный | Спортивные сооружения, снаряды и оборудование для проведения тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта | Требования к эксплуатации спортивных сооружений и снарядов. | Разновидности спортивных сооружений, типы инвентаря и оборудования, классифицируя по различным спортивным дисциплинам. |  | Устный опрос | Составить список инвентаря используемого в избранном виде спорта |
| 15 | Медицинское обслуживание соревнований и обеспечение безопасности участников соревнований | 1 | комбинированный | Медицинское сопровождение тренировочного процесса, обслуживание и техника безопасности соревнований. Техника безопасности участников  | Понятия: здоровья, техники безопасности. ответственные лица за соблюдение медицинского обслуживания и обеспечение безопасности участников соревнований | цель и задачи медицинского сопровождения и обслуживания соревнований. | вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений | Устный опрос | Составить кроссворд |
| 16 | Роль и функции тренера в процессе соревнований | 1 | комбинированный | Понятия: тренер, тренер-преподаватель и инструктор по спорту.  | Документы для участия в соревнованиях по избранному виду спорта. Прохождение мандатной комиссии. Допуск к соревнованиям. | Основные компетенции тренера. Перечень документов, предоставляемых тренером в судейскую коллегию для участия в соревнованиях. | Использовать информационно-коммуникационные технологии для избежания в дальнейшем ошибок в практике избранного вида спорта. | Устный опрос | Изучить конспект и представленные документы |
| 17 | Итоговая контрольная работа | 1 | Урок контроля знаний | История развития избранного вида спорта Основы соревнований по избранному виду спорта  | Основные даты, фамилии, факты, понятия по всему курсу обучения. | сущность и социальную значимость предмета избранного вида спорта, будущей специализации и профессии | Работать с литературными источниками и конспектами занятий | тест |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Программа дисциплины «ИВС» реализуется в учебных кабинетах.

Оборудование учебных кабинетов:

ученические парты (посадочных мест – 14)

ученические стулья - 14

классная доска-1

 экран для мультимедиа проектора-1;

Технические средства обучения:

 компьютер стационарный-1,

мультимедиа проектор-1.

**Список литературы**

**Литература для обучающихся:**

1. Абзалов, Н.И. «Теория и методика физической культуры и спорта», М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО "Казан. (Приволж.),

2.Бароненко В. А. «Здоровье и физическая культура студента»: - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.//

3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А..«Здоровье и физическая культура студента» - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.

4.Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Издательство: Академия, 2006,-368с

5.Электронный ресурс: «Технология спортивной тренировки». http://tst.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/plavanie

**Литература для преподавателей:**

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=495879>

2. Карпенко, Е. Н.: игровой метод обучения: учеб. пособие для вузов / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е. Н. Кошкодан. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 48 с.

3. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

4.Мирзоев О.М.«Применение восстановительных средств в спорте», Издательство: СпортАкадемПресс, 2000, -104 с.

5. Р. Слимейкер, Р.Браунинг«Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость», Издательство: Тулома, 2007,-258с