

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский центр образования молодёжи»
(КОУ УР РЦОМ)

ПРИНЯТО

педагогическим советом
Протокол от 29.08.2024 г. № 01

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО учителей КОУ УР «РЦОМ»
протокол № 01 от 29.08.2024 г.
Зам. директора по УВР
_____ Е.А. Стрелкова

УТВЕРЖДЕНО

Директор КОУ УР «РЦОМ»
Приказ от 30.08.2024 г. №32-ОД
_____ И.Г. Ворончихина
Программа составлена в соответствии с
ФГОС СОО, ФОП СОО и ФРП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по элективному курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья»
для 12 класса (заочная форма обучения) - 17 часов (0,5 часа в неделю)
— тематическое планирование рассчитано на 34 темы**

Составитель: Пушкарев Иван Алексеевич учитель физической культуры СЗД
(ФИО) занимаемая должность аттестационная категория

Ижевск 2024 г.

I. Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по учебному (элективному) курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» для 12 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по учебному (элективному) курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по учебному (элективному) курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по учебному (элективному) курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного (элективного) курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного (элективного) курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по учебному (элективному) курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Атлетизм – залог крепкого здоровья» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области учебного (элективного) курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья»

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по учебному (элективному) курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» для 12 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по учебному (элективному) курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

II. Общая характеристика элективного) курса

Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рабочей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Вариативные модули программы по учебному (элективному) курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья», включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Интерес к учебному (элективному) курсу «Атлетизм – залог крепкого здоровья» обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

III. Описание места элективного курса в учебном плане

На изучение учебного элективного курса «Атлетизм – залог крепкого здоровья» по учебному плану КОУ УР «РЦОМ в 12 классе – по 0,5 ч.в неделю (17 часов в год), тематическое планирование рассчитано на 34 темы.

IV. Содержание элективного курса

Введение

Техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу и бодибилдингу.

Теоретические основы бодибилдинга и пауэрлифтинга

Краткий обзор развития пауэрлифтинга и бодибилдинга в России и за рубежом.

Физическая культура и спорт в России.

Техника выполнения базовых упражнений.

Гигиена спорта.

Методические основы тренировки

Правила работы с оборудованием в тренажерном зале.

Основы анатомии и физиологии тела спортсмена. Строение и функционирование мышечного волокна.

Основные правила построения тренировки.

Средства, методы и формы занятий бодибилдингом и пауэрлифтингом

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка

Тактическая подготовка.

Основы спортивного питания

Способы регулирования нагрузки в бодибилдинге и пауэрлифтинге

Первая медицинская помощь при травмах.

Правила соревнований в бодибилдинге и пауэрлифтинге

Общеразвивающие упражнения со снарядами

Общеразвивающие упражнения без снарядов

Виды контроля и их характеристика в пауэрлифтинге и бодибилдинге

Основы врачебного контроля в бодибилдинге и пауэрлифтинге

Самоконтроль в системе занятий бодибилдингом и пауэрлифтингом

Средства и методы развития отдельных мышечных групп пауэрлифтинге и бодибилдинге

Развитие мышц бедра

Развитие мышц спины

Развитие грудных мышц

Развитие мышц предплечий

Развитие мышц пресса

Основы методики самостоятельных занятий пауэрлифтингом, бодибилдингом и атлетической гимнастике

Особенности тренировки и подготовки спортсмена к соревнованиям

Преодоление застоев в пауэрлифтинге и бодибилдинге

Основы методики раздельного тренинга

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу

V Планируемые результаты освоения элективного курса

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и

демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых

действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия

по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Критерии оценивания

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3. |

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |

| | | |
|------------|-----|---|
| Базовый | «3» | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный | «2» | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| Повышенный | «4» | Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов |

| | | |
|------------|-----|--|
| Пониженный | «2» | Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |
|------------|-----|--|

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

5. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

6. Для оценивания выступления обучающегося с сообщением (рефератом) определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | 1. Актуальность темы, соответствие содержания |

| | | |
|------------|-----|--|
| | | <p>теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам;</p> <p>2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;</p> <p>3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;</p> <p>5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.</p> |
| Повышенный | «4» | <p>Допускаются:</p> <p>1. замечания по оформлению реферата;</p> <p>2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.</p> |
| Базовый | «3» | <p>Замечания:</p> <p>1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;</p> <p>2. затруднения в изложении, аргументировании.</p> <p>3. отсутствие презентации.</p> |
| Пониженный | «2» | Отсутствие всех вышеперечисленных требований. |

7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени |
| Повышенный | «4» | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста |
| Базовый | «3» | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту |
| Пониженный | «2» | Обучающиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

VI. Тематическое планирование

| № урока. Раздел. | Тема урока | Воспитательный потенциал | Понятия | Домашнее задание |
|--|--|---|--|--|
| Раздел 1 Введение – 1 час - 2 темы | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу и бодибилдингу. | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях | Подготовиться к входной контрольной работе |
| 2 | Входная контрольная работа | | Проведение входной контрольной работы | |
| Раздел 2. Теоретические основы бодибилдинга и пауэрлифтинга - 2 часа.- 4 темы | | | | |
| 3 | Краткий обзор развития пауэрлифтинга и бодибилдинга в России и за рубежом. | 1 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов | История развития пауэрлифтинга в России и за рубежом | Заполнить дневник самоконтроля |
| 4 | Физическая культура и спорт в России. | Интегрированное внеклассное мероприятие «Витамины в нашей жизни» | Определение места физической культуры и спорта в жизни человека | Выучить конспект урока по пройденной теме |
| 5 | Техника выполнения базовых упражнений. | | Правила выполнения базовых упражнений в силовых видах спорта | Выучить конспект |
| 6. | Гигиена спорта. | | Гигиенические требования при занятиях силовыми видами спорта | Заполнить дневник самоконтроля |
| Раздел 3. Методические основы тренировки–7, 5 часов - 15 тем | | | | |
| 7 | Правила работы с оборудованием в тренажерном зале. | | Характеристика снарядов, тренажеров, оборудования в тренажерном зале. | Выучить конспект урока по пройденной теме |
| 8 | Основы анатомии и физиологии тела спортсмена. Строение и функционирование мышечного волокна. | | Взаимосвязь знаний анатомии и физиологии с достижением высоких результатов в спорте | Подготовиться к фронтальному опросу |
| 9 | Основные правила построения тренировки. | Соревнование «Веселые старты» | Структура и характеристика тренировки в силовых видах спорта | Выучить конспект урока по пройденной теме |
| 10 | Средства, методы и формы занятий бодибилдингом и пауэрлифтингом | | Обзор основных средств, методов, форм развития силовых способностей. При занятиях пауэрлифтингом и бодибилдингом | Выучить конспект урока по пройденной теме |
| 11 | Общая физическая подготовка. | | Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. | Заполнить дневник самоконтроля |
| 12 | Специальная физическая подготовка. | | Средства специальной физической подготовки | Составить вопросы по конспекту |
| 13 | Техническая подготовка | Занятие-практикум «Здоровье и | Изучение и закрепление техники базовых | Составить вопросы по |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | | выбор образа жизни» | упражнений. | конспекту |
| 14 | Тактическая подготовка. | | Изучение тактических действий при занятиях силовыми видами спорта | Выучить конспект |
| 15 | Основы спортивного питания. | | Сбалансированное питание (белки, жиры, углеводы). Протеиновые смеси. Витамины. | Подготовиться к полугодовой контрольной работе |
| 16 | Полугодовая контрольная работа | | Проведение полугодовой контрольной работы | Выучить конспект урока |
| 17 | Способы регулирования нагрузки в бодибилдинге и пауэрлифтинге | | Период отдыха, интенсивность выполнения упражнений. Дозировка. | Выучить конспект урока |
| 18 | Первая медицинская помощь при травмах. | | Первая медицинская помощь при кровотечениях. Первая медицинская помощь при растяжении связок, разрыве мышц, вывихах. | Составить вопросы по конспекту |
| 19 | Правила соревнований в бодибилдинге и пауэрлифтинге | | Правила и организация соревнований по бодибилдингу. Правила и организация соревнований по гиревому спорту. | Заполнить дневник самоконтроля |
| 20 | Общеразвивающие упражнения со снарядами | | Упражнения с предметами: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для всех частей тела, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища | Составить сообщение по предложенной теме |
| 21 | Общеразвивающие упражнения без снарядов | | Упражнения без предметов: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для всех частей тела, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища | Выучить конспект урока по пройденной теме |
| Раздел 4. Виды контроля и их характеристика в пауэрлифтинге и бодибилдинге – 1 час - 2 темы | | | | |
| 22 | Основы врачебного контроля в бодибилдинге и пауэрлифтинге | | Понятие о врачебном контроле и его роли для спортсмена занимающегося | Составить вопросы по конспекту |
| 23 | Самоконтроль в системе занятий бодибилдингом и пауэрлифтингом | Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни» | Объективный самоконтроль. Субъективный самоконтроль. Дневник самоконтроля. | Заполнить дневник самоконтроля |
| Раздел 5. Средства и методы развития отдельных мышечных групп в пауэрлифтинге и бодибилдинге – 3 часа - 6 тем | | | | |
| 24 | Развитие мышц бедра | | Особенности развития мышц бедра. Подбор упражнений. | Выучить конспект урока по пройденной теме |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 25 | Развитие мышц спины | Викторина «Олимпийские виды спорта в древности». | Анатомия мышц спины. Подбор упражнений. | Составить вопросы по конспекту |
| 26 | Развитие грудных мышц | | Особенности развития грудных мышц. Подбор упражнений. | Выучить конспект урока по пройденной теме |
| 27 | Развитие мышц предплечий | | Анатомия мышц предплечий. Подбор упражнений. | Составить вопросы по конспекту |
| 28 | Развитие мышц пресса | | Особенности развития мышц пресса. Подбор упражнений. | Составить кластер по предложенной теме |
| 29 | Основы методики самостоятельных занятий пауэрлифтингом, бодибилдингу и атлетической гимнастике | | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность | Выучить конспект урока по пройденной теме |
| Раздел 6. Особенности тренировки и подготовки спортсмена к соревнованиям – 2,5 часа - 5 тем | | | | |
| 30 | Преодоление застоев в пауэрлифтинге и бодибилдинге | | Причины застоя и пути преодоления трудностей при развитии отдельных мышечных групп | Составить вопросы по конспекту |
| 31 | Основы методики раздельного тренинга | 1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца | Понятие о раздельном тренинге. Принципы разделения упражнений при силовом тренинге. Выбор схемы занятий | Составить сообщение по предложенной теме |
| 32 | Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу | | Понятие о предсоревновательной подготовки. | Подготовиться к итоговой контрольной работе |
| 33 | Итоговая контрольная работа. | | Проведение итоговой контрольной работы | Составить сообщение по предложенной теме |
| 34 | Анализ контрольной работы. | Олимпиада по физической культуре | Понятие «олимпийские виды спорта» спорт высших достижений. Не олимпийские, скоростно-силовые виды спорта | Составить кластер по предложенной теме |

VII. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для обучающегося

1. Физическая культура. Учебник для 10 – 11 классов. \Г.И.Погадаев – М.: Дрофа, 2017.

Методические материалы для учителя

2. Линия УМК Г. И. Погадаева. Физическая культура (10-11)

3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. \ Г.А.Колодицкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011

4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. \ Г.А.Колодицкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011

5. Физкультура. 10-11 класс: поурочные планы. \ М.В.Видякин, В.И.Виненко. – Волгоград: Учитель, 2007

6. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.; 2005

7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации /авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018

8.Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / Под ред. Бельского И.В. – 2-е изд. испр. и перераб. Мн.: Вида-Н, 2003.

9. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт., 1991..

10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.

11. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / Под ред. Дикуль В.И., Зиновьевой А.А.- М.: Знание, 1990.

12. Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачёв Ю.С. Пауэрлифтинг. М., 2000.

6. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: Физкультура и спорт, 1986.

13. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе. М.: Светлана П, 1998.

14. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. М, 1986.

15. Уайдер Д. Система строительства тела. М, 1984.

16. Фомин А.И., Павлов Л.В. Силовая подготовка. М., 1984.

17. Основы силовой подготовки юношей. Курьсь.В.Н. М. 2004г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

18.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

19.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

20.Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

21.Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

22.Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Контрольно-измерительные материалы
12 класс

Урок №2. Входная контрольная работа

1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы

- а) поллувер в тренажере
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной скамье

2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы

- а) тяга штанги лежа»PULL-OVER»
- б) жим гантелей стоя в) жим штанги узким хватом
- в) подтягивание на перекладине

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины

- а) шраги со штангой
- б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

Урок 16. Полугодовая контрольная работа

1.Упражнения на развитие трицепса голени

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя в) жим стопами в тренажере

2.Упражнения на развитие ягодичной мышцы

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

3.Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

4.Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

5.Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы

6.Упражнения на развитие бицепса плеча

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
- б) сгибания рук с грифом штанги
- в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

7.Упражнения на развитие трицепса плеча

- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
- б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- в) разгибание рук со штангой лежа

8.Упражнения на развитие мышц предплечья

- а) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT
- б) сгибание рук со штангой хватом сверху
- в) сгибание рук на скамье LARRY-SCOTT

9.Упражнения на развитие прямой мышцы живота

- а) подъемы туловища с поворотом
- б) подъем коленей в вися
- в) сворачивание туловища на полу

10.Упражнения на развитие косых мышц живота

- а) боковые подъемы туловища на римском стуле
- б) подъем коленей в вися
- в) подъем коленей в упоре

11.Упражнения на развитие нижнего пресса

- а) подъем прямых ног в упоре
- б) подъем ног на наклонной скамье
- в) боковые наклоны стоя с гантелью

12.Упражнения на развитие верхнего пресса

- а) сворачивания туловища с верхним блоком
- б) развороты туловища с грифом

в) подъемы туловища на наклонной скамье

Урок 33. Итоговая контрольная работа

1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:

- а) пулловер
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье

2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:

- а) Пулловер
- б) жим гантелей стоя
- в) жим штанги узким хватом

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:

- а) шраги со штангой
- б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра:

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

11. Упражнения на развитие голени:

- а) разгибание голени сидя

- б) подъем на носки стоя
- в) жим стопами в тренажере

12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя
- в) подъем гантелей в стороны

14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим гантелей сидя
- б) подъем гантелей вперед попеременно
- в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) разведение рук с гантелями в наклоне
- б) жим штанги сидя из-за головы
- в) разгибание руки с гантелью из-за головы