**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №12 имени маршала Советского Союза К. К. Рокоссовского»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО    ФИО  Протокол № \_1\_\_ от «28 августа\_\_ »  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014\_\_\_г. | **«Принято МС школы»**  Заместитель руководителя по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. С. Лаврентьева  ФИО  Протокол №1 «29\_\_»\_\_августа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014\_\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор школы МБОУ СОШ №12  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. Н. Даньшова  ФИО  Приказ № \_\_\_ от «30\_\_»\_08\_\_\_2014\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Васильевой Л. И., учителя биологии, высшая категория

Интегрированный курс 8 класс

г. Великие Луки

**2014 – 2015 учебный год**

**Программа интегрированного курса (биология-физическая культура)**

**«Введение в курс основ теории и методики развития**

**физических качеств, самоконтроля и гигиены» (8в)**

***Учебно – тематический план курса***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | | Всего  часов | | В том числе | | | | Виды  деятельности  учащихся |
| теория | | практика | |
| I | Теория и методика физического воспитания | | 15 | | 6 | | 9 | | Актуализация терминов и понятий ТиМФВ, как научной дисциплины. Подготовка докладов и сообщений. Работа с иллюстрированным материалом. Практические занятия в спортивном зале. |
| II | Основы гигиены и  Спортивной медицины | | 8 | | 4 | | 4 | | Работа с иллюстрированным материалом.  ПК презентация.  Подготовка рефератов.  Отработка практических навыков простейших видов самоконтроля во время занятий ФК и С.  Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему. |
| III | Здоровый образ жизни | | 5 | | 5 | |  | | Подготовка докладов и сообщений на тему «ЗОЖ». Составление простейших комплексов утренней гимнастики. Актуализация терминов: режим сна,  питания, двигательный режим. |
| Здоровый образ жизни | | 5 | | 5 | |  | | Подготовка докладов и сообщений на тему «ЗОЖ». Составление простейших комплексов утренней гимнастики. Актуализация терминов: режим сна,  питания, двигательный режим. | | |
| Экскурсии | | 3 | | 1,5 | | 1,5 | | Экскурсии учащихся в спорткомплекс  на тренировочные занятия по видам спорта и в городской физкультурный диспансер (знакомство с работой кабинета функциональной диагностики) | | |
| Контроль | | 3 | | 1,5 | | 1,5 | | Теория:  1)сдача тестов по ТиМФВ; *(см. приложение 2)*  2)подготовка сообще-  ний и презентаций по  темам: «Гигиена»,  «Спортивная медици-  на», «ЗОЖ». *(см приложение 4)*  Практика:  1)зачёт по оказанию  первой доврачебной  помощи пострадав-  шему;  2)сдача практических  тестов по ОФП.(*см. приложение 3)* | | |

***Календарно-тематическое планирование курса***

*I. Теория и методика физического воспитания – 15ч***.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения | Тип  урока | Темы | Краткое содержание  теоретических тем | Краткое содержание  практических тем |
| 1. | 3.09 | вводный | ТиМФВ как научная и учебная дисциплина – *1час.* | *1час.* Основное содержание и структура учебного предмета. Ведущие термины и понятия. |  |
| 2. | 10.09  17.09 | Комбинир  Комбинир.. | Средства физического воспитания – *2 часа.* | *1 час.* Физические упражнения (виды ФУ, техника ФУ).  *1 час.* Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания. |  |
| 3. | 24.09 | Комбинир. | Принципы обучения двигательным действиям (навыкам) – *1 час* | *1 час*. Принципы:   * Сознательности и активности; * Наглядности; * Систематичности; * Постепенности; * Последовательности; * Индивидуализации. |  |
| 4. | 1.10  8.10  15.10  22.10  12.11  19.11  26.11 | Комбинир.  Комбинир.  Комбинир.  Комбинир.  Комбинир.  Комбинир.  Комбинир. | Двигательные (физические) качества – *8 часов.* | *1 час*. Общая характеристика двигательных (физических) качеств человека | *1 час*. Сила и методика её развития.  *1 час.* Быстрота и методика её развития.  *1 час*. Выносливость и методика её развития.  *1 час*. Ловкость и методика её развития.  *1 час*. Гибкость и методика её развития.  *1 час.* Скоростно-силовые качества и методика их развития.  *1 час.* Координация и методика её развития. |
| 5. | 30.09 | Комбинир. | Формы организации занятий – *3 часа* | *1 час.* Урочные и неурочные формы занятий. Содержание урока ФК. Структура урока ФК. Классификация уроков ФК. | Некоторые виды уроков ФК:  *1 час*. Урок ОФП;  *1 час*. Урок ЛФК.  *(см. приложение 1)* |

*II . Основы гигиены и спортивной медицины – 8 ч.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы | Краткое содержание  теоретических тем | Краткое содержание  практических тем |
| 1. | Учёт гигиенических факторов во время занятий ФК и С *–*  *2 часа.* | *1 час.* Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.  Гигиенические требования к местам занятий ФК и С. Подбор инвентаря для занятий ФК и С. | *1 час.* Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики.  Составить примерные комплексы:   * Без предмета; * С гимнастической палкой; * С мячом; * С обручем; * Со скакалкой. |
| 2. | Самоконтроль во время занятий ФК и С – *3 часа*. | *1час.* Утомление. Субъективные и объективные признаки утомления. Перетренированность и её характерные признаки.  *1 час.* Простейшие приёмы самоконтроля (замеры ЧСС, ортостатическая проба, антропометрические измерения).  Дневник самоконтроля. | *1час.* Самоконтроль за функциональным состоянием организма по изменениям ЧСС во время урока ОФП. |
| 3. | Основы спортивной медицины *–*  *3 часа.* | *1 час.* Основные причины травматизма при занятиях ФК и С. Правила оказания первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями (кровотечения, ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясения мозга и т.д.).  *1 час*. Врачебный контроль за занимающимися ФК и С.  Корригирующая гимнастика, ЛФК, спортивный массаж. | *1час.* Урок корригирующей гимнастики |

*III. Здоровый образ жизни – 5 ч.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы | Краткое содержание  теоретических тем |  |
| 1. | Вредные привычки – *1час.* | *1 час.* Курение, алкоголизм, наркомания. Их влияние на основные системы организма человека (ЦНС, кровеносную, дыхательную, пищеварительною, моче-половую, опорно-двигательный аппарат).  Роль ФК и С в борьбе с вредными привычками. |  |
| 2. | Организация и проведение индивидуальных закаливающих процедур *– 1 час.* | *1 час*. Закаливание с помощью солнца, воздуха и воды. Механизм закаливания. Основные принципы закаливания. |  |
| 3. | Режим дня школьника – *1 час.* | *1 час.* Режим сна, суточный и недельный режим. Изменение работоспособности человека в течение дня. Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности школьника. |  |
| 4. | Роль физических упражнений в укреплении здоровья человека – *2 часа.* | *2 часа.* Влияние занятий ФК и С на основные системы организма человека.  ПК презентация.  Поддержание репродуктивной функции человека средствами ФК. Физические упражнения, как средства реабилитации после перенесённых заболеваний и травм. Современные нетрадиционные оздоровительные системы (хатха-йога, ушу, стретчинг, дыхательная гимнастика и прочие).  ПК презентация. (см. приложение 3) |  |

*IV. Экскурсии – 3 ч.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы | Краткое содержание  теоретических тем | Краткое содержание  практических тем |
| 1. | Экскурсия в МАУ «Дворец спорта» -  *2 часа.* |  | *2 часа.* Посещение тренировочных занятий по видам спорта (гимнастика, плавание) |
| 2. | Экскурсия в городской физкультурный диспансер – *1 час.* |  | *1 час.* Знакомство с работой кабинета функциональной диагностики. |