УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «СОШ «Мастерград» г.
Перм
_____ Е.В. Тиунова
«___» _____ 2016 г.

Рабочая программа

краткосрочного курса

10 минут успеха

на 2016/2017 учебный год

учителя Киселева Артемия Андреевича

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из главных проблем современных школьников является низкий уровень физической работоспособности. Такие ученики отличаются высокой степенью утомляемости, снижением общей результативности обучения, снижением эмоционального фона. Следствием данных тенденций является переход детей в категорию ДЧБ (долго часто болеющих). Как правило, такие ученики и их родители осознают данную проблему и готовы ее решать. Они не отказывались выполнять предложенные рекомендации, однако часто ссылаются на нехватку времени. Школьники после уроков часто заняты в системе дополнительного образования (творческие кружки, школы искусств, иностранный язык). Родители учащихся после работы и в выходные дни делают упор на общеобразовательную подготовку детей и их интеллектуальное развитие. Зона недостаточности: выделение времени на физическое воспитание детей.

Проблема состоит в том, что в семьях отсутствует система простейших инструментов, содействующих развитию физических качеств ребенка, которые являются основой успешного обучения и будущего здоровьетворения счастливой личности.

Пятые классы; количество часов – 16 часов, из них количество часов на аудиторную – 3 ч, практическую – 3ч, самостоятельную работу учащихся – 10ч.

В рамках работы курса планируется развивать и формировать следующие компетенции:

- способностью самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья;
- готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности.

Цель курса: изучение системы простейших упражнений «10 минут УСПЕХА», а также создание условий для присвоения детьми и взрослыми системы для расширения границ физических возможностей ребёнка без дополнительных временных затрат.

Результативные способы и средства реализации курса:

Ни для кого не секрет, что дети из всех видов двигательной активности предпочитают игры. Им нравятся игры, где активное движение чередуются с медленным движением или отдыхом. Нравятся им также занятия, которые требуют участия всего тела: бег, плавание, лазанье по канату и по перекладинам на детской площадке… Дети, не задумываясь, интуитивно

задействуют в своих играх все тело: так, игра в классики сочетает в себе прыжки, укрепляющие мышцы ног, и броски, тренирующие мышцы верхней части тела. Как и большинство взрослых, дети не любят зарядку, монотонный бег и ходьбу, зато с радостью спускаются наперегонки с горки или устраивают гонки на велосипедах, тренируя, таким образом сердечно - сосудистую систему.

10 минут могут все изменить

Большинство программ повторяют одни и те же известные рекомендации – 30 – 60 минут аэробной нагрузки 3 – 5 раз в неделю. Но большинство учащихся не могут себе этого позволить! Для того чтобы нарастить мышцы и интенсифицировать обмен веществ, не нужны продолжительные или болезненные упражнения. Короткие интенсивные тренировки не менее эффективны.

Даже если у учащегося хватает времени на физическую работу в таком режиме. Данные программы не являются полными. Например, те, кто уделяют время основное время аэробным упражнениям – к примеру, бегуны – стараются обойтись без силовых нагрузок, а те, кто поднимает тяжести, часто пренебрегают аэробными упражнениями и растяжкой. Занимаясь по схеме «4,3,2,1», учащиеся будут тренировать все тело. В комплекс включены кардиоваскулярные упражнения, силовая нагрузка, растяжка и глубокое дыхание. **И все это занимает ни много ни мало 10 МИНУТ (4+3+2+1=10)**. С каждой тренировкой учащиеся будут:

- ✓ Повышать скорость процессов метаболизма (обмена веществ) и запаса сил;
- ✓ Сжигать лишний жир;
- ✓ Развивать и укреплять мышцы;
- ✓ Повышать гибкость и улучшать координацию движений;
- ✓ Повышать выносливость организма;
- ✓ Улучшать кровообращение;

Это далеко не полное перечисление преимуществ этого метода. Не стоит забывать о внутренних ощущениях учащихся, которые появятся по мере того, как ребенок будет набирать, и набирать физическую форму. Сосредоточившись на повышении энергичности, выносливости, силы, ученик станет менее уязвимым для стрессов, увеличится его работоспособность.

Схема «4,3,2,1»

Схема «4,3,2,1» включает в себя все необходимое для эффективной **10-минутной тренировки**, так называемый комплексный фитнес:

- **4 минуты** высокоэнергетических аэробных упражнений
- **3 минуты** силовых упражнений
- **2 минуты** упражнений косых мышц пресса, нижней части спины и бедер
- **1 минута** растяжки и глубокое дыхание

Во всех предлагаемых упражнениях используется только собственный вес тела учащегося. Они не требуют никакого специального оборудования и вполне позволяют обойтись без походов в спортивный зал.

Чтобы не было скучно – комбинируем!

Каждый комплекс упражнений состоит из нескольких, быстро сменяющих друг друга упражнений. Скучать некогда. Переход от одного упражнения к другому заставляет сосредоточиться и гарантируют оптимальную интенсивность выполнения.

Упражнения для каждого

Еще одним преимуществом этой программы в том, что ею могут заниматься учащиеся с любым уровнем физической формы.

Даже если учащийся находиться в неважной физической форме, он справиться с этой 10-минутной тренировкой и постепенно будет усложнять упражнения. И если некоторые из них пока для ребенка слишком сложны, можно воспользоваться как минимум четырех уровневой системой упрощения занятия (снижение временной нагрузки, например до схемы «2-1,5-1-0,5», снижение темпа выполнения упражнения, упрощение техники выполнения упражнениями и т.п.) пока ученик не окрепнет.

Педагогические технологии:

- Личностно-ориентированное обучение
- Проблемное обучение
- Развивающее обучение
- Здоровьесберегающее обучение
- Коллективное обучение
- Игра
- ИКТ

Ожидаемые результаты:

Для учащихся	Для родителей	Для социума
1. развитие эмоционально-волевой сферы; 2. повышение самооценки; 3. повышение контрольных нормативов физической подготовленности; 4. управление своим временем;	1. здоровый, счастливый, физически развитый ребёнок; 2. присвоение родителями ценности здоровьесберегающих факторов; 3. эффективный тайм-менеджмент	- снижение числа детей ДЧБ; - 100% учащихся успевают на «4» и «5» по физкультуре; - уменьшение числа больничных листов родителей (детей до 12 лет)

Объекты оценивания и критерии их оценки (критерии оценки деятельности учащихся)

объекты	*Критерии их оценки*	*Критерии и баллы*
Индивидуальная программа тренировок	1) соответствие содержания программы;	1.1.упражнения соответствуют типу нагрузки – 20 б 1.2. программа структурирована логично – 20 б

	2) соответствие нагрузки индивидуальным параметрам ученика	2.1 темп подобран в соответствии с индивидуальным уровнем физической работоспособности учащегося – 20 б
Контрольные нормативы физической подготовленности	повышение контрольных нормативов физической подготовленности	Время выполнения контрольных скоростных нормативов уменьшилось – 20 баллов Количество выполнения силовых контрольных нормативов увеличилось 20 баллов

8. Содержание программы (в форме таблицы).

Название раздела	*часы*	*Способы деятельности педагога и учащихся*	*Объект оценивания*
Знакомство со программой «10 минут успеха: программа эффективных тренировок»	2 ч	Теория и практика	Работа с алгоритмами построения программы, составление программы, анализ предложенной программы в соответствии с изученными требованиями физической работоспособности
Проведение входного мониторинга физической подготовленности учащихся (контрольные нормативы);	1 ч	Теория и практика	Составление дневника самооценки
Работа по созданию своих программ, анализ предложенных программ	4 ч	Практика	Программы, участие в программах других учащихся Создание программы с приглашением представителей из числа родителей, учителей

Работа по созданию программ спонтанного характера (инициация коммуникативной активности) с выходом на умение изменять программы исходя из поставленных целей	7 ч.	Практика	Продукт (программа), поведение ребенка в заданной позиции (тренер, учащийся).
Рефлексия	1 ч	Практика	1. Проведение итогового мониторинга. 2. Анализ полученных результатов. 3. Подготовка к самостоятельному проведению дальнейших занятий.

Процедура оценивания: индивидуальная, групповая.