

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 13 г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ №13)



**Программно-методический материал
к учебному предмету по физической культуре
для учащихся 8-9-х классов «Прикладная физическая культура»**

2 год
(срок реализации программы)

Составлена на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с
«Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов»
(авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич)
(наименование примерной и /или авторской рабочей программы)

Разработчик(и)/составитель (и) программы

Толстова Людмила Александровна
(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую программу)

2020 год

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
М.В. Глазунова
« 28 » 08 2020

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
протокол № 1 от « 28 » 08 2020г.
руководитель ШМО Е.Ю. Скоморохова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФК) - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель профессионально-прикладной физической подготовки - психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности, формировать необходимые прикладные знания; осваивать прикладные умения и навыки; воспитывать прикладные психические качества; воспитывать прикладные специальные качества.

Прикладная ФК - это вид ФК, характеризующий уровень достижения физического совершенства человеком применительно к его специализированной деятельности.

В настоящее время трудно охватить круг специализированных видов деятельности человека, поэтому мы обозначим группы наиболее крупных и ведущих видов деятельности, а точнее, специфических сторон жизнедеятельности общества. К их числу относятся: материальное производство, оборона, здравоохранение, сфера воспитания и образования и отчасти сфера оздоровительного спорта. Соответственно выделяют следующие разновидности прикладной ФК: учебная ФК, профессионально-прикладная ФК, военно-прикладная ФК, оздоровительная ФК.

Кроме того, прикладная ФК направлена на реализацию принципа «прикладности» системы физического воспитания. Данный принцип отражает положительную взаимосвязь физического воспитания с трудовой и оборонной деятельностью. Это выражается в использовании ФК и С в таких формах, как профессионально-прикладная и военнопприкладная ФК.

Учебная ФК рассматривает ФК как предмет преподавания в различных учебных учреждениях, ее основное предназначение - подготовка подрастающего поколения к будущей трудовой, оборонной, семейной и другим видам деятельности.

Военно-прикладная ФК направлена на формирование общих двигательных умений и навыков военнослужащих в зависимости от особенностей их деятельности в тех или иных родах войск и на развитие соответствующих физических и психофизиологических качеств конкретного контингента.

Профессионально-прикладная ФК - это вид прикладной ФК, сущность которой заключается в формировании профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков, поддержании работоспособности, ускорении восстановительных процессов, формировании соответствующих знаний и потребностей в единстве со ЗОЖ.

Оздоровительная ФК направлена на формирование двигательных умений и навыков с учетом общих требований устава Всемирной организации здравоохранения, где здоровье определяется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Различают здоровье индивидуума и населения, для обобщенной оценки которого введено понятие «практически здоровый человек». Для оценки здоровья берутся во внимание личные ощущения, данные клинического обследования с учетом пола, возраста, условий жизни. Физическое и духовное благополучие человека является предметом изучения многих наук. Теория оздоровительной физической культуры изучает аспекты состояния благополучия с помощью средств физического воспитания в соответствии со здоровым образом жизни.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Методические основы ППФК разрабатываются на основе и в единстве с общей физической подготовкой. Наиболее значимыми показателями для построения конкретных методик по использованию средств ППФК являются:

- типичные трудовые действия, операции;

- типичные ошибки;
- основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;
- двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- характер психической и психофизической нагрузки;
- климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;

- профессиональные вредности и заболевания;

Функции физической культуры:

Общекультурные :образовательная, воспитательная, нормативная, информативная, познавательная, экономическая, ценностно-ориентационная, эстетическая, коммуникативная, социально-интеграционная

Специфические: удовлетворять естественных .потребности в двигательной активности; оптимизация физического состояния; гармоничное физическое развитие; обеспечение физической дееспособности , необходимой в жизни.

Отечественная система ФВ исходит из необходимости обеспечения всестороннего и гармонического развития личности. Развитые способности и умения человека должны применяться им в своей профессиональной и бытовой деятельности на пользу как обществу, так и себе.

Цель- 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.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие 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 о физической культуре и спорте, 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитательные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам 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.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Развивающие результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий

- физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Образовательные результаты:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

знать:

- основные силовые структуры Российской Федерации и их предназначение;

- основные виды современного огнестрельного, травматического и газового оружия, средств самообороны и бронезащиты;

- основные сведения о строении и функциях организма человека, гигиену спортсмена, правила оказания первой медицинской помощи при травмах и ранениях;

- основы общефизической подготовки;

- психологические основы самообороны и стрессоустойчивости;

- основные элементы рукопашного боя, основные подручные средства самообороны;

- основные болевые точки на теле человека, основные болевые приемы;

- пределы необходимой самообороны;

- основные навыки самостраховки;
- правила поведения при обнаружении взрывного устройства и угрозе взрыва;
- правила поведения при захвате в заложники.

уметь:

- применять современное холодное, огнестрельное, травматическое и газовое оружие для самообороны;
- применять современные средства самозащиты и бронезащиты;
- выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;
- выполнять правила личной гигиены спортсмена;
- оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах и ранениях;
- преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях;
- выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника);
- выполнять болевые приемы, обезоруживать противника при ударе ножом и угрозе пистолетом;
- использовать подручные средства (палка, пояс, и др.) для самообороны и самозащиты;
- выполнять приемы самостраховки;
- правильно действовать при обнаружении взрывного устройства и угрозе взрыва;
- правильно вести себя при захвате в заложники.