МОСКОВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА ПРИ РАХ
Подписано цифровой подписью: МОСКОВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА ПРИ РАХ
Дата: 2021.12.06 10:59:40 +03'00'

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное профессиональное общеобразовательное учреждение

«МОСКОВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА ПРИ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ» (МЦХШ при РАХ)119049, г. Москва, улица Крымский вал, дом 8, корпус 2, т/ф. (499) 238-21-00, e-mail: secretary@art-lyceum.ru

Принято
на заседании ПЦК
Протокол №1 от 27августа
2021 г

Согласовано
Заместитель директора по развитию СПО и реализации образовательных программ
_____ Беликов А.В.

Утверждаю
Директор МЦХШ при РАХ
_____ Губанов Д.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ УПО.08.01 «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» 5-9 КЛАСС (СПО) НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Составители:
Боева Ю. Е.
учитель физической культуры,
Щербак С. П.
учитель физической культуры,
Апарин В. Ю.
учитель физической культуры.

2021

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 5 – 9 классов Московской Центральной Художественной Школы при РАХ

Статус, направленность и особенности программы: программа составлена преподавателями физической культуры МЦХШ при РАХ с учётом специфики учебного заведения, а также материально-технической базы школы.

Материально-техническая база МЦХШ позволяет проводить уроки физической культуры в соответствии с «ФГОС СПО 54.02.05. Живопись (по видам) с присвоением квалификации художник-живописец, преподаватель» с безусловным сохранением целей, задач и принципов воспитания в этой области.

Физкультурно-оздоровительный комплекс МЦХШ своими ресурсами обеспечивает проведение учебных занятий по: подвижным играм, плаванию, ОФП, основам самообороны, заменяя гимнастику, легкую атлетику, лыжи. При этом необходимо учитывать специфику общеобразовательного и специального учебного процесса обучающихся (гиподинамия, связанная с большой временной нагрузкой в статичном положении при занятиях живописью).

В связи с этим учебная программа по физкультуре построена с учетом физического состояния учащихся, интенсивность и мобильность занятий строится на основе оздоровительной направленности.

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разделы программы:

- Пояснительная записка;
- Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов;
- Результаты освоения рабочей программы по физической культуре;
- Критерии оценки и зачётные требования по дисциплинам физической культуры в 5 – 9 классах.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи: решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Форма занятий: урок физической культуры

Краткое содержание: содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования

по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия расширенной базы для занятий физическим воспитанием и соответствующим набором спортивного инвентаря.

Ожидаемые результаты: В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психо-функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия каждого вида физкультурно-оздоровительной специализации, использовать их в организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Рабочая программа на 2021 – 2022 учебный год
по физической культуре для 5 – 9 классов
при 2-х урочных занятиях в неделю
Московской Центральной Художественной Школы при РАХ

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре с учетом особенностей образовательного стандарта ФГОС СПО 54.02.05 Живопись по видам.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия расширенной базы для занятий физическим воспитанием и соответствующим набором спортивного инвентаря.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеклассные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний. При организации учебно-воспитательного процесса с оздоровительной направленностью следует учитывать возрастные особенности учащихся, их физическое развитие и состояние здоровья.

Детство, отрочество и юность - это три периода, когда молодежь получает образование и трудовые навыки, когда формируются интересы, воля и характер. Возраст 11-13 лет именуют порой "вторым детством" или младшим школьным. Затем следует подростковый возраст, когда появляются первые признаки полового созревания. Он продолжается: - для девочек от 12 до 15 лет; - для мальчиков от 13 до 16 лет. Юношеский возраст также раньше начинается у девушек с 16 до 20 лет и у юношей с 17 до 21 года.

У детей за период с 13 до 16 лет энергетические затраты снижаются на 40-45%, а частота сокращений сердца на 30%, При большой физической нагрузке эти показатели у более старших детей растут значительнее, чем у младших. Более экономная работа сердца и лучшее использование кислорода у старших в состоянии покоя увеличивают возможность организма более интенсивно повысить их при мышечной работе. Девочки во всех возрастных периодах обнаруживают более низкие резервные возможности. Двигательная деятельность на уроках должна оказывать стимулирующее влияние на организм, содействовать его развитию. Однако, не должно быть чрезмерных нагрузок, потому что энергетические затраты в возрасте 10-13 лет в значительной мере расходуются на пластические процессы, а интенсивная и продолжительная работа, требующая также напряженного внимания, тормозит рост и развитие ребенка.

В младшем школьном возрасте суставы обладают большей подвижностью, а связки эластичнее. При выборе упражнений и дозировании физических нагрузок нужно учитывать половые особенности детей. В период 11-13 лет девочки опережают мальчиков по росту, весу и окружности груди. Однако сердце девочек меньше по весу и объему, грудная клетка менее развита, жизненная емкость легких составляет 65-70% по сравнению с мальчиками. Нагрузки в упражнениях на выносливость для девочек должны быть меньшими.

Поэтому, в каждой возрастно-половой группе нагрузки устанавливаются дифференцированно - с учетом уровня физической подготовленности учащихся.

Для юношеского периода характерны заметные сдвиги в мышечной силе и жизненной емкости легких. Происходит дальнейшее изменение и совершенствование органов и систем, в том числе дыхательной и сердечно-сосудистой. Нервная регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы еще не установилась. Поэтому в юношеском возрасте часто наблюдается ненормальная реакция кровяного давления на мышечную нагрузку. Максимальное -

чрезмерно повышается, а минимальное – снижается. Замедляется и время восстановления после нагрузки. Многочисленные данные врачебных и педагогических наблюдений говорят о том, что в юношеском возрасте дети хорошо приспосабливаются к скоростным нагрузкам, но меньше к силовым и длительным упражнениям на выносливость.

Рациональная постановка занятий с постепенным возрастанием нагрузок является эффективным средством, устраняющим те резкие сдвиги в организме, которые иногда наступают с перестройкой работы желез внутренней секреции и нервной системы, происходящей в связи с половым развитием.

Систематические, правильно подобранные по возрасту физические упражнения, проводимые в гигиенических условиях, не только предупреждают отставание развития организма и его сердечно-сосудистой системы в различные периоды детства и юности, но и закладывают прекрасную основу для поддержания здоровья.

Физическая активность - одно из необходимых условий жизни. Оздоровительная физкультура является не только профилактическим, но и воспитательным процессом. Занятия оздоровительной физкультурой воспитывают сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, предусматривает участие в регулировании своего общего режима и, в частности, режима движений, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма. Оздоровительная физкультура - процесс дозированных занятий физическими упражнениями.

Оздоровительная физкультура преследует цель оздоровления, укрепления и общего развития организма, она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений.

Оздоровительная физкультура применяется с учетом состояния здоровья занимающегося.

На уроках используют основы обучения физическим упражнениям, развитие двигательных навыков и воспитание физических качеств. Так же учитываются значение дозированной физической нагрузки. Дозированную мышечную деятельность при занятии физическими упражнениями следует расценивать как фактор, способствующий восстановлению вегетативных функций, нарушенных болезнью. Известно регулирующее влияние умеренной физической нагрузки на функцию сердечно-сосудистой системы. Под воздействием физических упражнений выравнивается течение основных нервных процессов - повышается возбудимость при возрастных тормозных процессах, развиваются тормозные влияния при выраженном патологическом раздражении.

Физические занятия оздоровительной физкультурой оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ. Оздоровительные занятия ведут к уменьшению расхода энергетических веществ в период мышечной деятельности. При занятии стимулируются функции эндокринных желез. Регулярные занятия оздоровительной физкультурой повышают иммунобиологические свойства организма, ферментативную активность и устойчивость его к заболеваниям. Все упражнения подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные. Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Задача специальных упражнений - избирательное действие на ту или иную часть опорно-двигательного аппарата (например, на стопу, позвоночник, тот или иной сустав и т.д.).

Таким образом, одни и те же упражнения для одного ученика могут быть общеразвивающими, для другого - специальными. Кроме того, одни и те же упражнения в зависимости от методики их применения могут способствовать решению разных задач.

В занятиях необходимо применять различные группы упражнений (на растягивание, упражнения в равновесии, корригирующие упражнения, упражнения на расслабление). Упражнения на расслабление могут иметь как общий, так и местный характер. Они предусматривают сознательное снижение тонуса различных групп мышц.

Хотя все упражнения связаны с дыханием, принято выделять дыхательные упражнения, которые улучшают и активизируют функцию внешнего дыхания. Все дыхательные

упражнения подразделяются на динамические и статические. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища, статически (условно) осуществляются только при участии диафрагмы и межреберных мышц.

В оздоровительную физкультуру необходимо включать спортивно-прикладные упражнения: 1) ходьбу; 2) бег; 3) плавание; 4) спортивные игры - малоподвижные, подвижные, спортивные (Б/Б, В/Б, пионербол); 5) ОФП; 6) основы самообороны.

Материально-техническая база МЦХШ позволяет проводить уроки физической культуры с некоторым отличием от ФГОС по физической культуре и спорту, но с безусловным сохранением целей, задач и принципов воспитания в этой области.

Физкультурно-оздоровительный комплекс МЦХШ своими ресурсами обеспечивает проведение учебных занятий по: подвижным играм, плаванию, ОФП, основам самообороны, заменяя гимнастику, легкую атлетику, лыжи. При этом необходимо учитывать специфику общеобразовательного и специального учебного процесса обучающихся (гиподинамия, связанная с большой временной нагрузкой в статичном положении).

В связи с этим учебная программа по физкультуре построена с учетом физического состояния учащихся, интенсивность и мобильность занятий строится на основе оздоровительной направленности.

1. На занятиях ОФП и "основы самообороны" выполняются специфические задачи, т.к. средствами других видов можно развить силу, быстроту, выносливость. Поэтому на занятиях "основы самообороны" следует преимущественно заниматься решением следующих задач:

а - Заниматься гармоническим развитием всех групп мышц, т.е. соответственно подбирая упражнения, избирательно влиять на те мышцы и суставы, которые отстают в развитии или менее нагруженные при других циклах, исправлять имеющиеся физические недостатки.

б - Обеспечить достаточную подвижность в суставах и позвоночнике, т.е. такую подвижность, которая обеспечивает хорошую осанку, свободу движений.

в - научить произвольно расслаблять мышцы, чтобы улучшить координацию движений.

г - Воспитывать навыки правильной осанки, учитывая гигиеническое, воспитательное и эстетическое значение последней.

д - Развивать пружинистость, прыгучесть и равновесие как наиболее важные прикладные физические свойства человека кроме силы, быстроты и выносливости.

е - Развивать чувство ритма и мышечную чувствительность для улучшения координации и техники движений.

ж - Научить занимающихся выполнять движения с точно выраженным характером, чтобы добиться определенного физиологического воздействия на организм, чтобы точно и гибко дозировать нагрузку. ,

2. Плавание усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует нервную систему, повышает обмен веществ, улучшает осанку и закаливает организм. Плавание развивает силу рук и ног благодаря преодолению сопротивления при плавании, особенно развивает легочный аппарат, увеличивая жизненную емкость легких. Отдельно следует отметить оздоровительное общеукрепляющее воздействие плавания на опорно-двигательный аппарат и преодоление гиподинамии, так как плавание обеспечивает циклическую нагрузку в горизонтальном положении, что, безусловно, снижает негативные последствия статической нагрузки на позвоночник по вертикальной оси и укрепляет все группы мышц, в том числе и те, которые не работают в повседневной жизни людей, не занимающихся плаванием.

3. Спортивные игры (б/б, в/б, подвижные игры) разносторонне развивают организм: развивают и укрепляют костно-связочный и нервно-мышечный аппараты, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение ориентироваться.

Спортивные игры являются эмоциональными, дающими большую физиологическую нагрузку, поэтому уроки надо проводить с некоторыми ограничениями (сокращение времени игры, увеличение времени отдыха).

Благодаря гимнастическим и силовым упражнениям усиливается артериальное и венозное кровообращение в тканях, устанавливается правильный обмен веществ, улучшаются функции кровеносной и лимфатической систем. Средства ОФП многочисленны, в большинстве случаев легко доступны и могут быть подобраны в соответствии с силами и возможностями учащихся. Наконец, будущие художники, умножающие свои знания, увлекающие нас красотой созданных образов в изобразительном искусстве, не должны забывать о всестороннем воздействии физических упражнений на организм, на работу высшей нервной деятельности, а, может быть, и на творчество. Учащиеся школы, которые имеют различные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, которые не могут заниматься в основных группах, должны заниматься в оздоровительных группах, а роль этих занятии в укреплении здоровья и совершенствовании физического развития более значительна, чем для здоровых детей.

Основными задачами физического воспитания учащихся в оздоровительных группах являются: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышение физиологической активности органов и систем, ослабленных болезнью, повышение физической и умственной работоспособности, освоение основных двигательных умений и навыков из числа, предусмотренных программой. На занятиях даются теоретические знания о режиме дня, закаливании, гигиенических правилах.

Урок в оздоровительной группе строится по общепринятой схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Однако, проведение его по сравнению с обычным уроком имеет некоторые особенности. Так время основной части уменьшается за счет увеличения подготовительной и заключительной частей урока.

Вначале используются более простые упражнения, затем они усложняются. Так же постепенно увеличивается общая нагрузка. Физические упражнения должны соответствовать возможностям занимающихся. Особое внимание надо уделять формированию навыка правильного дыхания. Занятия проводятся по программе, одинаковой для всех учащихся, но необходим строго индивидуальный подход к занимающимся: дозировка физической нагрузки в зависимости от заболевания и уровня физической подготовки.

При нарушении менструального цикла с обильными кровоотделениями не должны применяться упражнения, вызывающие сильные сотрясения тела, упражнения силового характера, натуживания. В дни менструации занятия по плаванию не проводятся. Оценка успеваемости в оздоровительных группах выставляются по регулярности посещения занятий, технике выполнения упражнений, освоении новых двигательных умений и навыков.

По субботам проводятся дополнительные (факультативные) уроки физкультуры, на которых учащиеся лицея осваивают определенные навыки, умения. Так же на факультативе можно сдать тесты по пройденным занятиям и т.п.

Учащиеся на уроках занимаются только в спортивной одежде (короткая или длинная, цвет любой) и спортивной обуви (кеды, кроссовки, чешки, теплые носки. На уроках в бассейне учащимся необходимы купальники (для девочек) и плавки (для мальчиков) спортивного образца, плавательные шапочки, плавательные очки, сланцы на нескользящей подошве. Перед плаванием и после занятий учащийся обязан принять душ.

Вся программа разделена на 3 триместра:

1-й триместр – 01.09.2021 – 30.11.2021

2-й триместр – 01.12.2021 – 28.02.2022

3-й триместр – 01.03.2022 – 27.05.2022

Всего - 68 уроков

Учащимся, не аттестованным в полугодиях по состоянию здоровья, могут быть выставлены оценки на основании письма Департамента здравоохранения города Москвы **от 03.02.2010 № 41-18-98 «Об организации и обеспечении проведения занятий лечебной**

физкультурой (ЛФК) на базе ЛПУ для обучающихся и воспитанников образовательных учреждений» с обязательным представлением Справки (Приложение к письму Департамента здравоохранения города Москвы от 03.02.2010 г.
N 41-18-98).

Менять вид занятий допустимо в исключительных случаях с разрешения Завуча по общим предметам.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **общеразвивающая (общеукрепляющая) и специальная**. Освоение общеразвивающих основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без этого компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Общеразвивающий компонент составляет основу общеразвивающих, разминочных и подготовительных упражнений, направленных на адаптацию к **специализации** в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Специальная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Результаты освоения рабочей программы по физической культуре.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия каждого вида физкультурно-оздоровительной специализации, использовать их в организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре для 5–9 классов на 1-3-й триместры

N	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс

		5А	5Б	6А	6Б	6В	7А	7Б	8А	8Б	9
1	***Общеразвивающая часть***	в процессе урока – 12 часов									
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока – 1 час									
2	***Специальная часть***										
2	Подвижные игры (в/б, б/б, п/б)	34	34	34	34	34	34	34	34	34	3
2	Плавание (альтернатива)	68	68	34	68	68	68	68	68	68	6
2	ОФП (Основы самообороны)	34	34	34	34	34	34	34	34	34	3
2	**Итого**	68	68	68	68	68	68	68	68	68	6

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценки подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценки по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценку подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы (раздела) за триместр и учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценке знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		с уроком условиях.	

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные полугодия с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	
Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	ниж
		12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	
		13	9,0	9,0—8,6	8,0	9,9	9,5—9,0	
		14	8,6	8,7—8,3	7,7	9,7	9,4—9,0	
		15		8,4—8,0			9,3—8,8	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	вы
		12	145	165—180	200	135	155—175	
		13	150	170—190	205	140	160—180	
			160		210	145		
			175		220	155		

		14		180—195			160—180	
		15		190—205			165—185	
Вынос ливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	выш
		12	950	1100	1350	750	900—1050	
		13	1000	—1200	1400	800		
		14	1050	1150	1450	850	950—1100	
		15	1100	—1250	1500	900		
				1200			1000	
				—1300			—1150	
				1250			1050	
				—1350			—1200	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	
				6—8			9—11	выш
		12	2	5—7	10	5	10—12	
		13	2	7—9	9	6		
			3	8—10	11	7	12—14	
		14	4		12	7		
		15					12—14	

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классы

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред.М.Я. Виленского. – М.:Просвещение, 2019.

2. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред.М.Я. Виленского. – 8-е изд. – М.:Просвещение, 2020.

3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

дистанционное обучение:

Видеоуроки Боевой Ю.Е., доступные по ссылкам учителя

Платформы ZOOM, Google Класс.

Интернет-ресурсы:

− http://festival.1september.ru – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».

− http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.

− http://spo.1september.ru – газета «Спорт в школе».
− http://sportrules.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
− fizkultura-na5.ru – Сайт учителей физической культуры.
- https://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html **- газета «Плавание для всех».**

Зачётные требования по спортивным играм в 5 – 9 классах

Контроль и оценка результатов обучающихся.

1. Передача мяча в стенку за 30 секунд.
2. Ведение мяча с обводкой стоек (4 шт.) по всей длине баскетбольной площадки, туда и обратно, на время.
Оценки: (М) 5-11.5с., 4-11.8с., 3-12.3с.
(Д) 5-11.7с., 4-12с., 3-12.5с.
3. Выполнение броска одной рукой в движении с левой и правой сторон (оценивается техника ведения мяча и техника выполнения броска в движении).
4. Выполнение штрафных бросков (кол-во попаданий из 10 бросков). Выполняется в паре. Партнёр подаёт мяч выполняющему броски.
Оценки: (М) 5-8 4-7 3-6
(Д) 5-7 4-6 3-5

Зачётные требования по ОФП и самообороне воинского искусства кекушин - каратэ в 5 – 9 классах

	5	6	7	8	9
Продемонстрировать знание и навыки выполнения комплекса разминки из 8 – 10 упражнений	+	+	+	+	+
Продемонстрировать знание и навыки выполнения базовых упражнений на гибкость и растяжку					
• **Замок (захват рук за спиной) правый, левый**	+	+	+	+	+
• **Упор стоя (ноги на ширине плеч)**					
• **Наклон с касанием локтями пола (ноги шире плеч)**	+	+	+	+	+
• **Шпагат (полушпагат)**	+	+	+	+	+

	+	+	+	+	+
Физические нормативы: • **Приседания** **10 сек.** **15 сек.** **20 сек.** **25 сек.** • **Отжимание в упоре лёжа** • **Поднимание туловища**	**М – 8; Д – 8** **М – 20; Д -10** **М – 15; Д -10**	**М – 12; Д -10** **М – 20; Д -10** **М – 15; Д -10**	**М – 12; Д -10** **М – 20; Д -10** **М – 17; Д -12**	**М – 15; Д -12** **М – 25; Д -15** **М – 17; Д -12**	**М – 15; Д -12** **М – 25; Д -15** **М – 17; Д -12**
Самооборона: • **Продемонстрировать технические и практические навыки освобождения от захвата**	+	+	+	+	+

Контроль и оценка результатов обучающихся.

Оценка «5» - Комплекс упражнений разминки выполнен технически верно, с соблюдением порядка упражнений и правил показа.

Выполнены все базовые упражнения на гибкость и растяжку с соблюдением технических элементов, присущих каждому упражнению.

Физические нормативы выполнены указанное количество раз с соблюдением техники упражнений.

Продемонстрированы правильные технические и практические навыки освобождения от захвата.

Оценка «4» - - Комплекс упражнений разминки выполнен технически верно, с соблюдением порядка упражнений и правил показа.

Выполнены все базовые упражнения на гибкость и растяжку с соблюдением технических элементов, присущих каждому упражнению, но с незначительными техническими помарками.

Физические нормативы выполнены указанное количество раз, в технике упражнений допущены незначительные погрешности.

Продемонстрированы технические и практические навыки освобождения от захвата, допущены небольшие технические ошибки.

Оценка «3» - - Комплекс упражнений разминки выполнен с нарушениями техники и/или порядка упражнений и правил

показа.

Выполнены не все базовые упражнения на гибкость и растяжку, допущены грубые ошибки в технике.

Не выполнено указанное в таблице физических нормативов количество повторений каждого из упражнений и/или в технике

упражнений допущены грубые ошибки.

Навыки освобождения от захвата не сформированы или продемонстрированы со значительными техническими ошибками.

Зачётные требования по плаванию в 5 – 9 классах.

1. **Продемонстрировать проплывание 25-ти (50-ти) – метровых отрезков разными стилями спортивного плавания с соблюдением техники, присущей каждому из стилей.**
2. **Продемонстрировать знание всех стилей современного спортивного плавания и прикладное значение плавания в жизни человека.**
3. **Продемонстрировать знание основ правил поведения и техники безопасности при купании в открытых водоёмах.**

Контроль и оценка результатов обучающихся.

Оценка «5» - поочерёдное проплывание 4-ёх отрезков всеми стилями современного спортивного плавания без остановок на дистанции, с соблюдением техники, присущей каждому стилю.

При проплывнии учащимся дистанции 50 метров, продемонстрировано технически правильное выполнение поворота. При завершении дистанции продемонстрировано правильное выполнение касания борта бассейна.

Оценка «4» - поочерёдное проплывание 3-ёх отрезков тремя стилями современного спортивного плавания (на усмотрение учащегося) без остановок на дистанции, с соблюдением техники, присущей каждому стилю.

При проплывнии учащимся дистанции 50 метров, продемонстрировано технически правильное выполнение поворота. При завершении дистанции продемонстрировано правильное выполнение касания борта бассейна.

Оценка «3» - поочерёдное проплывание 1-го или 2-ух отрезков одним или двумя (соответственно) стилями современного спортивного плавания (на усмотрение учащегося) без остановок на дистанции или с одной остановкой. В технике плавания допущены грубые нарушения.

Оценка «2» - отсутствие на уроках без уважительной причины в течение аттестационного периода. Невозможность продемонстрировать проплывание ни одного отрезка любым из стилей современного спортивного плавания.