

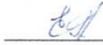
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МКУ Управление образования МО "Тарбагатайский район"

МБОУ "Нижнежиримская ООШ"

РАССМОТРЕНО
руководитель ШМО
 Овчинникова Н.И.
от "29".08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора УР
 Русина Е.А.
Протокол № 1
от "29".08.2023г.


УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Петрова С.Н.
Приказ № 73
от "29".08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для учащихся 9 класса (надомное обучение)

Нижний Жирим
2023г.

1. Аннотация

Данная программа составлена на основе Государственного стандарта общего образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и с учётом Программ общеобразовательных учреждений по физической культуре и спорту для основной и средней (полной) школы для 5-11 классов.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

2. Планируемые результаты учебного предмета

Настоящая программа составлена для учащихся 9 класса, обучающихся индивидуально на дому, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 0,25 часа в неделю, 9 часов в год.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих задач:

- Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- Улучшение показателей физического развития;
- Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- Владение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;

- Обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Изучение правил безопасности занятий по ФЗК и спорту в общеобразовательной школе.

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся 9 класса, обучающийся индивидуально на дому, должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма.

уметь:

- составлять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма, физической подготовленности и медицинских показаний;
- использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

3. Содержание учебного предмета

| Раздел программы | Количество часов |
|---|-------------------------|
| Знания о физической культуре | 1 |
| Способы физкультурной деятельности | 1 |
| Физическое совершенствование | 1 |
| 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |
| 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | 5 |
| Легкая атлетика | 1 |
| Гимнастика | 1 |
| Лыжная подготовка | 1 |
| Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 2 |
| Общее количество часов | 9 |

| п/п № | Продолжительность урока | Тема урока | Домашнее задание | Дата | |
|-------|-------------------------|--|---|-------------|-------------|
| | | | | Планируемая | Фактическая |
| 1. | 0,25 | Инструкции по правилам безопасного поведения в спортивном зале до урока, во время урока и после урока. | Инструкция по ТБ на уроках физической культуры. | | |
| | | Проверка домашнего задания. Самоконтроль. | Доклад на тему: «самоконтроль при занятиях физическими упражнениями». | | |
| 2. | 0,25 | Проверка домашнего задания. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах. | | |
| | | Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах. | Физические способности человека. | | |
| 3. | 0,25 | Совершенствование физических способностей. | Придумать по 3 упражнения для развития каждого физического качества. | | |
| | | Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. | Подготовить доклад на тему: «Адаптивная физическая культура». | | |
| 4. | 0,25 | Профессионально – прикладная физическая подготовка. | Составить комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения, выполняемые на рабочем месте. | | |
| | | Физическая культура и олимпийское движение в России. | Летние Олимпийские игры. | | |

| | | | | | |
|----|------|---|---|--|--|
| 5. | 0,25 | Олимпиады современности: странички истории. | Зимние Олимпийские игры. | | |
| | | Закаливание. | Виды закаливания. | | |
| 6. | 0,25 | Легкая атлетика – королева спорта. | Что такое спринтерский бег. Повторение пройденного материала по теме: «лёгкая атлетика». | | |
| | | Гимнастика. | Составить комплекс упражнений для развития гибкости. | | |
| 7. | 0,25 | Лыжная подготовка. | Виды лыжных ходов. | | |
| 8. | 0,25 | Спортивные игры: баскетбол. | Повторение пройденного материала. | | |
| 9. | 0,25 | Спортивные игры: волейбол. | Повторение пройденного материала. | | |

