


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.		

