


РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол
№_1_ от_28.08.2018

ПРОВЕРЕНО
Зам.директора по
УВР 
Т.В. Скоробогатова
«_28_»_08_2018

Утверждено
Пр.№ 136-о от 28.08.2018
Директор МБОУ Школы № 23
г.о.Самара

А.А.Кольчугина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Физическая культура»
для индивидуального обучения на дому

5-9 класс

Ступень обучения: основное общее образование
Количество часов - 85 часов (17 часов в год, 0,5 часа в неделю)
Уровень: базовый

Составитель:
Конухин А.Г.

Самара, 2018

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы. – Москва; «Просвещение», 2016г.

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.

Настоящая программа составлена для учащихся 5-9 классов, обучающихся индивидуально на дому, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 0, 5 часа в неделю, 17 часов в год. Знания по остальным ключевым моментам программы подразумевает самостоятельную деятельность учащихся. Учитель обязан предоставить детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных параметров движений, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- На содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;

- На развитие устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый выбор жизни;
- На обучение основам базовых видов двигательных действий;
- На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- На формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- На углубленное представление об основных видах спорта;
- На приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом в свободное время;
- На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- На содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочая программа, для обучающихся на дому, предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, определенных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

1. Знания о физической культуре.

Выпускник

научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, развития основных систем организма; ощущать положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник

получит

возможность

научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. Способы физической деятельности.

Выпускник

научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; измерять показатели физического развития (рост, масса) и вести

систематические наблюдения за их динамикой.
Выпускник получит возможность научиться:
вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса.

Требования к уровню подготовки обучающихся на дому.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- об особенностях занятий легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- проводить закаливающие процедуры;
- составлять правила элементарных соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- самостоятельно находить материал по темам учебного курса, используя учебники, специальную литературу по предмету и интернет ресурсы.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

1.1 Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физическая культура как часть общей культуры личности. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Строение человека: основные части тела, основные внутренние органы, скелет, мышцы. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Органы дыхания. Правильное дыхание во время выполнения физических упражнений.

Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Витамины и минеральные вещества.

Правила правильного питания. Вода и питьевой режим.

Осанка. Причины нарушений осанки.

Личная гигиена. Уход за зубами.

Правила сохранения зрения и слуха.

Закаливание. Средства закаливания.

Условия проведения закаливающих процедур. Правила закаливания.

Режим дня. Спортивная одежда и обувь.

Самоконтроль. Утомление и переутомление. Признаки.

Мозг и нервная система. Что такое эмоции.

Способы регуляции эмоциональных состояний. Способы измерения ЧСС.

Тесты для оценки знаний о физической культуре.

Первая помощь при травмах (ушиб, ссадина, потертость).

Первая помощь при травмах (кровотечение)

Оздоровительные формы занятий.

1.2. Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Олимпийские игры.

История Древних Олимпийских игр.

Современные Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в возникновении

Современных Олимпийских игр.

Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. Олимпийские символы, девиз, эмблема, флаг, клятва, талисманы, награды.

1.3. Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на организм.

Физические упражнения, их отличие от естественных бытовых двигательных действий.

Связь физических упражнений с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Твои физические способности.

Как правильно ходить и бегать.

Виды легкой атлетики. Виды прыжков. Виды метаний.

Гимнастика, как вид спорта. Гимнастические снаряды и инвентарь.

Физкультминутки и физкультпаузы.

Плавание, как жизненно важное умение. Спортивные способы плавания.

Правила поведения в бассейне и водоеме.

Основные физические качества человека: сила, быстрота, ловкость, гибкость,

выносливость, прыгучесть.
Физическая подготовка. Её связь с развитием основных физических качеств.
Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.
Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений.
Физические упражнения, их разновидности (ОРУ, подводящие, подготовительные, соревновательные).
Физическая нагрузка, её влияние ЧСС. Регулирование нагрузки по скорости и по продолжительности.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

2.1. Самостоятельные занятия.

Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки.

Контроль показателей физических качеств.

Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

3.1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на релаксацию.

Гимнастика для глаз.

Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (Индивидуальные комплексы)

Материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем индивидуально для каждого учащегося.

Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами. Формирование осанки: комплексы

корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: упражнения развитие мышц туловища комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп.

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:

Объяснить:

Роль и значение ФК в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в

современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений;

Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими

упражнениями;

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях ФК;

Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений. Их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания организма;

Организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

Профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;

Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

Проводить:

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;

- Приёмы массажа и самомассажа;
- Занятия ФК и спортивные соревнования с уч-ся младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 5-9 классов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
Итого:		85 ч				

Учебно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5-9 классов, обучающихся на дому

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Виды легкой атлетики.	1

	История Древних Олимпийских игр. Олимпийские виды легкой атлетики.	
2.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Режим дня	1
3.	Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Первая помощь при травмах	1
4.	Основные физические качества человека: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, прыгучесть. Особенности игры в баскетболе	1
5.	Стойки и перемещения игрока в баскетболе Организация мест занятий, подбор спортивной одежды, обуви и инвентаря.	1
6.	Строевые упражнения. Дыхательная гимнастика Влияние физических упражнений на развитие телосложения человека.	1
7.	Гимнастика, как вид спорта. Гимнастические снаряды и инвентарь.	1
8.	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Способы измерения ЧСС	1
9.	Олимпийские виды лыжного спорта Закаливание. Средства закаливания. Условия проведения закаливающих процедур. Правила закаливания.	1
10.	Классификация лыжных ходов Температурный режим для занятий лыжной подготовкой	1
11.	Комплекс ОРУ, применяемых на занятиях по лыжной подготовки Лыжные или пешие прогулки	1
12.	История зарождения волейбола Расстановка игроков в волейболе Разминка в волейболе и основные приемы игры	1
13.	Легкоатлетическая полоса препятствий	1
14.	Звезды советского спорта Правила игры в мини-футбол Основные приемы в игре в мини-футбол	1
15.	Правила игры в волейбол.	1
16.	Упражнения на релаксацию. Правила поведения во время отдыха на природе и общественных местах	1
17.	Контрольное тестирование за год.	1