

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Уковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена:
протокол заседания
МОУ коррекционно развивающего
цикла
от «__» августа 2021 г. № 1.
Руководитель МОУ:
Чирская Е.В./_____/

Согласовано:
Заместитель директора
Ладанова Е.Н. /_____/

«__» августа 2021 г.

Утверждена:
Приказ №...
от «__» _____ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования:
основное общее образование / 5 – 9 классы

Количество часов на уровень - 507

Учитель: Константинов Николай Валентинович
первая квалификационная категория

1) Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе;

По окончании 9 класса.

Выпускник :

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Учащиеся должны соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной направленностью;

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

Приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

2) Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой примерная программа включает в себя учебный раздел: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

3) Тематическое планирование

1	2	3
№ урока	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения		
1	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность	1
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1
3	Значение нервной системы в управлении движениями регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	1
4	Психические процессы в обучении двигательным действиям	1
5	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1
6	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1
7	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1
8	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
9	Совершенствование физических способностей	1
10	Адаптивная физическая культура	1
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1
12	История возникновения и развития физической культуры	1
13	Физическая культура и олимпийское движение в России	1
14	Олимпиады современности: странички истории	1
15		1
16		1
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
17	Баскетбол. История возникновения.	1
18	Основные правила проведения соревнований	1
19	Техника ведения мяча. Способы бросков мяча. Штрафной бросок.	1
20	Защитные действия. Вырывание и выбивание мяча.	1
21	Тактика игры в нападении и защите.	1
22	Развитие физических способностей	1
23	Гандбол. История. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
24	Основные правила проведения соревнований.	1

25	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.	1
26	Техника защитных действий. Блокирование. Выбивание и отбор мяча.	1
27	Индивидуальная и коллективная тактика нападения	1
28	Индивидуальные тактические действия защитника. Командные защитные действия	1
29	Развитие физических способностей гандболиста	1
30	Волейбол. Правила техники безопасности. Основные правила проведения соревнований.	1
31	Техника приёма и передач мяча.	1
32	Техника подач мяча.	1
33	Нападающий удар. Блокирование.	1
34	Индивидуальные и групповые действия в защите.	1
35	Индивидуальные и групповые действия в нападении.	1
36	Развитие физических качеств волейболиста.	1
37	Футбол. Основные правила проведения соревнований. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
38	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
39	Техника перемещений и владения мячом.	1
40	Тактики игры.	1
41	Развитие физических качеств футболиста.	1
42	Гимнастика. Правила техники безопасности.	1
43	Строевые упражнения.	1
44	Висы и упоры.	1
45	Опорные прыжки.	1
46	Акробатические упражнения.	1
47	Развитие физических качеств.	1
48	Лёгкая атлетика. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.	1
49	Техника спринтерского бега.	1
50	Техника длительного бега.	1
51	Прыжки в длину с разбега	1
52	Прыжки в высоту с разбега.	1
53	Техника метания в цель и на дальность.	1
54	Лыжная подготовка. История. Правила техники безопасности. Основные правила проведения соревнований.	1
55	Экипировка лыжника.	1
56	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход.	1
57	Повороты, торможение на лыжах	1
58	Попеременный четырёхшажный ход	1
59	Упражнения на развитие физических качеств.	1
60	Элементы единоборств. История. Основные	1

	правила проведения соревнований.	
61	Правила техники безопасности. Приёмы самостраховки.	1
62	Приёмы борьбы лёжа.	1
63	Приёмы борьбы стоя.	1
64	Приёмы самостраховки при падении на спину.	1
65	Развитие физических способностей.	1
66	Плавание. История. Правила техники безопасности. Основные правила проведения соревнований.	1
67	Нырание за тонущим. Способы освобождения от захватов тонущего.	1
68	Способы транспортировки пострадавших в воде	1
69	Развитие физических способностей.	1
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.		
70	Как правильно тренироваться.	1
71	Утренняя гимнастика. Правильное дыхание.	1
72	Выбирайте виды спорта	1
73	Тренировку начинаем с разминки	1
74	Повышайте физическую подготовленность	1
75	Ритмическая гимнастика.	1
76	Атлетическая гимнастика.	1
77-78	Коньки. История и значение. Правила техники безопасности. Советы начинающим.	2
79-80	Хоккей. Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Экипировка хоккеиста. Заливка катка и уход за ним	2
81	Бадминтон. Инвентарь и оборудование. Правила игры. Техника игры.	1
82	Скейтборд. История. Устройство скейтборда. Советы начинающим	1
83	Роликовые коньки. История. Советы начинающим	1
84	После тренировки	1
85	Ваш домашний стадион.	1
86	Основные виды туризма.	1
87	Однодневный поход. Способы разжигания костра	1
88-89	Туристические узлы.	1
90	Способы преодоления препятствий	1
91-92	Ориентирование на местности. По компасу. По местным признакам.	2
93	Настольные игры. Шашки. Правила игры.	1

Раздел 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		
94	История возникновения, возрождение. Ступени.	1
95	Обязательные испытания (тесты)	1
96	Испытания (тесты) по выбору	1
97	Организация проведения тестирования	1
98-99	Стрельба из пневматической винтовки. Положения для стрельбы. Правила прицеливания. Техника безопасности	2
100	Туристический поход с проверкой туристских навыков.	1
101-102	Физические упражнения для подготовки к выполнению тестирования по комплексу	2