Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Чувашской Республики

«Цивильский аграрно-технологический техникум»

УКП при ФКУ ИК-5 УФСИН России по Чувашской Республике-Чувашии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018 – 2019 учебный год

Предмет: Физическая культура
Учитель: Назарьев С.Д.
Класс: 5-6
Количество часов: всего- 9 ч, в неделю – 0,25

Цивильск 2018

Согласована
заместитель директора по учебно-методической работе
_____ Н.Ю. Александрова
«31» августа 2018 г.

Утверждена
приказом директора Цивильского аграрно-технологического техникума Минобразования Чувашии
№ 254-ОД от «01» сентября 2018 г.

Одобрена учебно-методической комиссией
общих гуманитарных и социальных дисциплин
Протокол № 1 от «30» августа 2018 года
Председатель УМК _____ А.П. Фирсова

Пояснительная записка

Название программы: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007г.

На сколько часов рассчитана рабочая программа: 0.25 часа в неделю

Учебник: Физическая культура.8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2013г.

Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы .В.И. Ковалько М. «Вако» . 2012 г.

Уровень программы: базовый уровень.

Для каких обучающихся составлена : для общеобразовательных классов.

УМК учителя: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012г.

УМК обучающегося: Учебник Физическая культура.8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2013г.

Цели и задачи курса :

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Забота об укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Возможности развитие основных физических качеств.
3. Воспитание потребностей самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
4. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Знать/ понимать

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

-знать комплексы упражнени2й общей и специальной физической подготовки;

- знать упражнения и представлять технико – тактические действия в избранном виде спорта;

- Знать правила судейства в основных видах спорта;

- знать простейшие приемы саммассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- знать требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

терминологию.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровье сберегающие

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;

Форма организации деятельности учащихся - урок

Содержание программы

Основные теоретические сведения История физической культуры. Физическая культура в России. Физическая культура, и основные её элементы. Физическое воспитание, основные задачи . основные средства, основные понятия . Физические основы формирования двигательной активности. Характеристика физиологических изменений при занятиях различными видами спорта. Физические качества: сила, гибкость, быстрота, ловкость, координация, выносливость. Физические способности. Физическая подготовка.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол Знать правила игры и судейства. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Футбол. Правила игры. Техника безопасности. Судейство .Безопасность во время соревнований.

Водные виды спорта. Проведение соревнований. Техника безопасности.

Технические виды спорта.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Основные отклонения в состоянии здоровья(нарушения осанки, плоскостопие, ожирение) Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

.Костно-мышечная система, её строение и функции. Кровообращение. Дыхание и потребление кислорода. Обмен веществ. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств. Экология и здоровье. Личная гигиена. Закаливание. Восстановительные мероприятия. Способы оценки тренированности. Специфика занятий отдельными видами спорта. **Олимпийские игры**. Спор и допинг Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Параолимпийский спорт. Кодекс спортивной чести.(Фэйр - Плэй). Виды спорта . Описания игровых видов спорта, правила игры в них . Судейство.

Литература

Календарно-тематический план

Физическая культура 5 класс. 9 часов 0,25 часа в неделю.

№ п/п	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов	Примечание. Дата проведения.

	Знания о физической культуре	**4**	
1	Олимпийские игры в древности.	1	
2.	Физическое развитие человека.	1	
3.	Физическая культура человека	1	
4.	Контрольная работа по теме: «Знания о физической культуре».	1	
	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**2**	
5.	Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	
6.	Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями.	1	
	Виды двигательной деятельности.	**3**	
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	
8.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	
9.	Зачёт по теме: «Самостоятельные занятия физической культурой и виды двигательной деятельности».	1	

Календарно-тематический план.

Физическая культура. 6 класс. 9 часов 0,25 часа в неделю.

№ п/п	**Название раздела. Тема урока**	**Кол-во часов**	**Примечание. Дата проведения.**
	Знания о физической культуре.	**4**	
1	Возрождение Олимпийских игр.	1	
2.	Физическая подготовка.	1	
3.	Физическая культура человека.	1	
4.	Контрольная работа по теме: «Знания о физической культуре».	1	
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.	**5**	
5.	Соблюдение правил проведения, правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	
6.	Оценка эффективности занятий физической подготовкой.	1	
7.	Оценка физической подготовленности.	1	

8.	Зачет по теме: «Организац2ия и проведение самостоятельных занятий физической культурой1».	1	
9.	Итоговое тестирование.	1	