

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Отдел образования Администрации Пушкинского района
Санкт-Петербурга

ГБОУ школа №500 Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей

Физической культуры

Протокол № 1

от «28» 08 2023 г

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

Протокол № 1

от «30» 08 2023 г

УТВЕРЖЕНО

Директор школы № 500

_____/Базина Н.Г.

Приказ № 067

от «30» 08 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

Физическая культура

для 11 класса

домашнее обучение

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Чистик Надежда Валерьевна

Санкт-Петербург - Пушкин

2023

Пояснительная записка

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.

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе. Одна из причин ухудшения здоровья подрастающего поколения состоит в том, что с поступлением в школу двигательная активность падает на 50% у младших школьников (по сравнению с дошкольниками) и на 75% у старших школьников, студентов, а это ведет к развитию гиподинамии. А гиподинамия снижает функциональные возможности подрастающего организма. Наши ученики мало бывают на свежем воздухе (норма 3-3,5 часа), во многих школах нарушается режим проветривания, занижено естественное и искусственное освещение, нет горячего питания. Все это влечет за собой целый ряд отклонений в состоянии здоровья детского организма как функционального, так и органического характера (неврозы, нарушения сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.). Весьма важно благоприятное влияние физических упражнений на развитие внешнего дыхания. Дыхательные объемы на 20-30% выше у детей, систематически занимающихся физкультурой, чем у школьников с гиподинамией.

Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями развиваются приспособительные изменения сердца за счет небольшого увеличения в объеме, повышения тонуса и утолщения мышечных волокон сердца, так называемая умеренная гипертрофия миокарда, что повышает уровень и эффективность функционирования кардио-респираторной системы. Кроме того, для ребенка, страдающего гиподинамией, значительно возрастает степень опасности получения травмы, т.к. они плохо владеют своим телом в движении, имеют плохую координацию движений в пространстве. Исходя из вышеизложенного, видно, что борьба с гиподинамией, систематические занятия физической культурой, открывают резервы профилактики детского травматизма путем целенаправленного обучения детей необходимым и специальным двигательным навыкам, а также внедрения рациональных физических нагрузок, начиная с самого раннего возраста. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все

обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

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 11 класса, обучающихся индивидуально на дому, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 0,5 часа в неделю, 17 часов в год. На самостоятельную подготовку выделяется 51 час в год.

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

- Повышение умственной работоспособности;
- Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- 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;
- Изучение правил безопасности занятий по ФЗК и спорту в общеобразовательной школе.

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса, обучающихся индивидуально на дому:

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся 11 класса, обучающийся индивидуально на дому, должен:

Знать/понимать:

- правовые основы физической культуры и спорта;
- понятие о физической культуре личности;

- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- основные формы и виды физических упражнений;
- особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями;
- адаптивная физическая культура;
- способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями;
- формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью;
- основы организации двигательного режима;
- организация и проведение спортивно – массовых соревнований;
- понятие телосложения и характеристика его основных типов;
- способы регулирования массы тела человека;
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры;
- современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений;
- современное олимпийское и физкультурно – массовое движение.

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.

п/п №	Продол - ть урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата	
				Планируемая	Фактическая
1.	1	Правовые основы физической культуры и спорта.	Подготовиться к проверки знаний по § 1.		
2.	1	Понятие о физической культуре личности.	Подготовиться к проверки знаний по § 2.		
3.	1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Подготовиться к проверки знаний по § 3.		
4.	1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	Подготовиться к проверки знаний по § 4.		
5.	1	Основные формы и виды физических упражнений.	Подготовиться к проверки знаний по § 5.		
6.	1	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	Подготовиться к проверки знаний по § 6.		
7.	1	Адаптивная физическая культура.	Подготовиться к проверки знаний по § 7.		
8.	1	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	Подготовиться к проверки знаний по § 8.		
9.	1	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.	Подготовиться к проверки знаний по § 9.		
10.	1	Основы организации двигательного режима.	Подготовиться к проверки знаний по § 10.		
11.	1	Организация и проведение спортивно – массовых соревнований.	Подготовиться к проверки знаний по § 11.		
12.	1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Подготовиться к проверки знаний по § 12.		
13.	1	Способы регулирования массы тела человека.	Подготовиться к проверки знаний		
14	1	Как правильно тренироваться.	Подготовиться к проверки знаний		
15	1	Утренняя гимнастика.	Подготовиться к проверки знаний		
16	1	Атлетическая гимнастика для юношей.	Подготовиться к проверки знаний		

17	1	Оздоровительный бег.	Подготовиться к проверки знаний		
----	---	----------------------	------------------------------------	--	--