



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

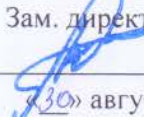
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
Приморского района Санкт-Петербурга имени капитана 1-го ранга П. И. Державина

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ, искусства, музыки
Протокол №1 от «30» августа 2018 г.

Председатель МО  А. В. Попова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

А.К. Шабанов
«30» августа 2018 г.

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета ГБОУ № 253
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы № 253

А.Б. Плужник
Приказ № 304/п-09
от «30» августа 2018 г.



**Рабочая программа по
физической культуре
для учащихся 11-х классов,
находящихся на домашнем обучении
учебный год 2018-2019**

Учитель: Попова А.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 11 класса.

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 30.10.2013 года № 2525 «Об утверждении порядка организации обучения по медицинским показаниям по основным общеобразовательным программам на дому»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Конституция Российской Федерации;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации № 03-51-10 от 02.02. 2004 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ МО РФ «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03. 2004 № 1089;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ», реализующих программы общего образования;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки) от 30 августа 2013 г. № 1015 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Устав школы;
- Концепция национальной образовательной политики Российской Федерации;
- Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях, утверждённых постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03. 2011 № 19993);
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура»;
- Образовательная программа школы;
- Положение о рабочей программе;
- Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы» В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2013 г).

- Приказ Минобрнауки России от 10 ноября 2011 года N 2643)

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 11 классе для детей с ограниченными возможностями здоровья составляет 17 часов в год, 13 часов отводится на самостоятельное изучение материала. Коррекция программы произведена за счет уплотнения тем.

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Сроки реализации программы – 2018-2019 учебный год.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» - формирование у обучающихся 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.

Задачи физического воспитания учащихся 11-х классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- 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 формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 10-11 классы», под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение» 2013 г.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Критерии оценки.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценка физкультурных знаний основной и подготовительной групп и освобождённых учащихся

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» — двигательное действие или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух грубых ошибок.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса должны достигнуть:

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- содержание нового комплекса УГГ;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Освобождённые учащиеся освобождаются от демонстрации двигательных умений, навыков и способностей.

Содержание учебного материала.

№ п/п	Наименование разделов (тем).	Кол-во часов	Содержание учебного материала
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p>Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления.</p> <p>Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование</p>
1.1	Естественные основы.		
1.2	Социально-психологические основы.		

	Культурно-исторические основы.		лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их выполнение и освоение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.
1.3	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья		Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
1.4	Прикладная физическая подготовка		
1.5			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
1.6	Приемы закаливания.		Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
1.7	Спортивные игры.		Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах. Волейбол Терминология избранной игры. Правила и организация

1.8	Гимнастика с элементами акробатики.		<p>проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p> <p>Баскетбол</p> <p>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.</p>
1.9	Легкоатлетические упражнения.		<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.</p>
1.10	Кроссовая подготовка.		<p>Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p> <p>Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p>

Методическая литература

1. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы» В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2013 г).
2. В.И.Лях, «Физическая культура 10-11 классы»/ Учебник для общеобразовательных организаций, 2013.
3. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 класс. 2012.