

**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  
начальных классов  
Протокол №1

от "28" 08 2023 г.

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

Протокол № 1

от "30" 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы № 500

\_\_\_\_\_ Базина Н.Г.

Приказ № 067

от "30" 08 2023 г.

**Рабочая программа  
по Физической культуре**

в 9 классе по домашнему обучению

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год

Составитель:

Тунтуева Екатерина Михайловна

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 9 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 68 часов 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 ФЗО и спорту в общеобразовательной школе.

**Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса, обучающихся индивидуально на дому:**

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся 8 класса, обучающийся индивидуально на дому, должен:

**Знать/понимать:**

- влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность;
- роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений;
- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение;
- психические процессы в обучении двигательным действиям;
- самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- основы обучения и самообучения двигательным действиям;
- личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями;
- предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- совершенствование физических способностей;
- адаптивная физическая культура;
- профессионально – прикладная физическая подготовка;
- история возникновения и развития физической культуры;
- физическая культура и олимпийское движение в России;
- олимпиады современности: странички истории;
- способы закаливания организма.

**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 №	Продолжительность урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата	
				Планируемая	Фактическая
1.	1	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.	Подготовиться к проверки знаний по § 1.		
2.	1	Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	Подготовиться к проверки знаний по § 2.		
3.	1	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение. Легкая атлетика.	Подготовиться к проверки знаний по § 3, § 20.		
4.	1	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Легкая атлетика.	Подготовиться к проверки знаний по § 4, § 20.		
5.	1	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Подготовиться к проверки знаний по § 5.		
6.	1	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Спортивная игра: Баскетбол.	Подготовиться к проверки знаний по § 6 § 15.		
7.	1	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Спортивная игра: Баскетбол.	Подготовиться к проверки знаний по § 7, § 15.		
8.	1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	Подготовиться к проверки знаний по § 8.		
9.	1	Совершенствование физических способностей. Лыжная подготовка.	Подготовиться к проверки знаний по § 9, § 21.		
10.	1	Адаптивная физическая культура. Лыжная подготовка.	Подготовиться к проверки знаний по § 10, § 21.		
11.	1	Профессионально – прикладная физическая подготовка.	Подготовиться к проверки знаний по § 11.		
12.	1	История возникновения и развития физической культуры. Гимнастика.	Подготовиться к проверки знаний по § 12, § 19.		
13.	1	Физическая культура и олимпийское движение в России. Гимнастика.	Подготовиться к проверки знаний по § 13, § 19.		

14.	1	Олимпиады современности: странички истории.	Подготовиться к проверки знаний по § 14.		
15.	1	Закаливание организма. Спортивная игра: Футбол.	Подготовиться к проверки знаний по § 17. Знать способы закаливания организма.		
16.	1	Утренняя гимнастика. Спортивная игра: Футбол.	Подготовиться к итоговой работе за 8 класс.		
17.	1	Повторение пройденного материала. Подведение итогов.			

