

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

---

**РАССМОТРЕНА**

на заседании ШМО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол № 1 «28» августа 2021г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ /И.Е. Толстых/

**ПРИНЯТА**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
«31» августа 2021г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ Пригорской СШ  
\_\_\_\_\_ /В.П. Понизовцев/  
Приказ от 31.08.2021г. № 300

**РАССМОТРЕНА**

на заседании методического совета  
Протокол № 1 «30» августа 2021г.  
Председатель МС  
\_\_\_\_\_ /А.Ю. Бурлаева/

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ /Е.Н. Веремьева/  
«30» августа 2021г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**среднего общего образования**

**(индивидуальное обучение на дому)**

**по физической культуре**

**10 класс**

с. Пригорское,

2021/2022 учебный год

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 10 класса общеобразовательной школы (индивидуальное обучение на дому) и регламентируется:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413) (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом МБОУ Пригорской СШ;
- основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ Пригорской СШ (10-11 классы);
- учебным планом МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год;
- календарным учебным графиком МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса (индивидуальное обучение на дому) ориентирована на использование **УМК:**

Физическая культура: «Рабочие программы». Предметная линия учебников Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьяковой под редакцией М.Я. Виленского 10-11 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса рассчитана на 9 часов в год, 0,25 часа в неделю (согласно календарному учебному графику МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год).

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура, экология, основы безопасности жизнедеятельности».

Срок реализации настоящей программы – один год.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты.**

У ученика будет сформирован:

- опыт, направленный на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт;
- опыт, направленный на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыта природоохранных дел;
- опыт, направленный на разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт, направленный на ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт по оказанию помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыта самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Ученик получит возможность для формирования:

- необходимых социальных навыков, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия.***

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные универсальные учебные действия.**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

#### **Предметные результаты:**

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## ***Критерии оценок по физической культуре.***

### **1. По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

### **2. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

«5» - учащиеся демонстрирует полные и разнообразные комплексы упражнений, ОРУ, УГГ. При этом, учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений включенных в утреннюю гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса.

## **II. Содержание учебного предмета**

Структура содержания учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе определена следующими тематическими блоками (разделами):

### ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утрення зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы

этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### ***Способы физкультурной деятельности.***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

История возникновения и развития физической культуры. Предупреждение травматизма и оказание ПМП. Совершенствование физических способностей. Организация самостоятельных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями системы организма. Влияние возрастных способностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

##### ***Спортивные игры.***

##### ***Раздел «Баскетбол».***

Освоение основных понятий и правил игры. Ознакомление с подвижными играми с элементами баскетбола.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики».

##### ***Раздел «Волейбол».***

Освоение основных понятий и правил игры. Ознакомление с подвижными играми с элементами волейбола. Базовые виды школьной программы - волейбол

Подвижные игры - «перестрелка», «пасовка волейболистов», «10 передач», «Летучий мяч», «обгони мяч», «салки распасовки мячом».

##### ***«Гимнастика».***

Освоение основных понятий и правил гимнастики, выполнение простейших элементов. (равновесие, повороты, основные стойки. Базовые виды школьной программы - гимнастика

#### *Лёгкая атлетика.*

Совершенствование навыков ходьбы. Разновидности ходьбы. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. Простейшие беговые упражнения. Правила соревнований. Освоение основных понятий, правила соревнований. Ознакомление с подвижными играми с элементами легкой атлетики. Базовые виды школьной программы - легкая атлетика

#### *Лыжная подготовка.*

Освоение основных понятий и правил лыжной подготовки и лыжных гонок. Ознакомление с подвижными эстафетами с элементами передвижения на лыжах.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнования-эстафеты «слалом на равнине».

ФК общества и человека, понятие ФК личности.

#### *Ценностные ориентиры индивидуальной физкультурной деятельности*

Способы индивидуальной организации планирования, регулирования и контроля физических нагрузок.

*Основные формы и виды физических упражнений.*

Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

*Основы организации двигательного режима.*

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей

*Правила игры*

Терминология волейбола. Правила игры

#### **Аутогенная тренировка**

Основы биомеханики гимнастических упражнений.

*Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.*

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений

*Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»

*Ступени «ГТО», нормативы «ГТО»*

#### **Промежуточная аттестация. Тест.**

*Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.*

*Курсивом выделены задания для самостоятельной подготовки.*

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_/Е.Н. Веремьева/  
30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Пригорской СШ  
\_\_\_\_\_/В.П. Понизовцев/  
Приказ от 31.08.2020г. № 300

**Календарно – тематическое планирование**  
**к рабочей программе**  
**основного общего образования**  
**по физической культуре 5 – 9 класс**  
**(индивидуальное обучение на дому)**  
**10 класс**

**Учитель: Толстых И.Е.**

2020/2021 учебный год



**Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре в 10 классе  
(индивидуальное обучение на дому)**

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 9.

По 0,25 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Дата по плану.	Дата по факту
1	ФК общества и человека, понятие ФК личности.		
Сам.изуч.	Ценностные ориентиры индивидуальной физкультурной деятельности		
2	Способы индивидуальной организации планирования, регулирования и контроля физических нагрузок.		
Сам.изуч.	Основные формы и виды физических упражнений.		
3	Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.		
Сам.изуч.	Основы организации двигательного режима.		
4	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей		
Сам.изуч.	Правила игры		
5	Терминология волейбола. Правила игры		
Сам.изуч.	Аутогенная тренировка		
6	Основы биомеханики гимнастических упражнений.		
Сам.изуч.	Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.		
7	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений		
Сам.изуч.	Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.		
8	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»		
Сам.изуч.	Ступени «ГТО», нормативы «ГТО»		
9	<b>Промежуточная аттестация. Тест.</b>		
Сам.изуч.	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.		