

**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 висе и упоре, 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	Промежуточная аттестация. Тест.		
Сам.изуч.	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.		