

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7. Г. Медногорска»

Рассмотрено На заседании МО (ШМО) МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7 г. Медногорска» Протокол №____ От «__»____20__г.	Принято На заседании педагогического совета школы Протокол №____ От «__»____20__г.	Утверждено Приказом директора школы от «__»____20__г. Приказ №____
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для надомного обучения на 2020 - 2021 учебный год
по физкультуре
Класс 10-11**

Количество часов в неделю: 0,25

Количество часов в год: 8,5

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

В соответствии с приказом МО и Н РТ «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ ученых курсов, предметов, дисциплин (модулей) образовательными учреждениями РТ» от 29.04.2010г. №1763/10.

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Учебного плана школы на 2020-2021 учебный год.

Авторы программы: 1. В. И. Лях, А. А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» - М.: Просвещение, 2011г.

УМК:

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011..

Учитель: Новикова Виктория Геннадьевна, учитель физики, ВП.

(подпись)

г. Медногорск-2020г.

1.Содержание учебного предмета, курса.

№ п/п	Раздел. Темы	Ко-во часов
	Базовая часть	8,5
1	Основы знаний 1. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы со- держания и формы организации, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения долголетия и укрепления здоровья. 2. Основы здорового образа жизни и его составляющие. 3. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья. 4. Медико-биологические основы. Предупреждение профессиональных заболеваний, поддержание репродуктивной функции. 5. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями. 6. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. 7. Приёмы массажа, самомассажа, аутотренинга, релаксации, банные процедуры. 8. Олимпийские игры древности. 9. Олимпийские игры современности. Олимпийские игры в Сочи 2014 10. Современное олимпийское движение в нашей стране и странах мира 11. Выдающиеся олимпийские чемпионы 20-21 века. 12. Физическая культура в современном обществе, Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической куль- туры. 13. Всемирная универсиада. 14. Всемирные юношеские игры.	2,5
2	Лёгкая атлетика Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Комплексы упражнений адаптивной физкультуры, оздоровительная ходьба и бег. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1
3	Баскетбол Терминология баскетбола. История развития баскетбола. Баскетбол - вид спорта, включённый в программу летних Олимпийских игр. Знаменитые спортсмены-баскетболисты. Влияние баскетбола на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.	1
4	Волейбол Терминология волейбола Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы История развития волейбола	1

	Волейбол - вид спорта, включённый в программу летних Олимпийских игр. Знаменитые спортсмены-волейболисты	
5	Гимнастика Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Гимнастика для глаз. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание первой помощи при травмах (ушибы, растяжения, вывихи, переломы). Индивидуально-подобранные композиции из дыхательных, силовых упражнений. Комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц.	1
6	Лыжная подготовка Зимние виды спорта. Терминология лыжных гонок. История развития лыжного спорта. Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр	1
7	Плавание Прикладное и гигиеническое значение плавания Способы плавания: кроль на груди, спине, брасс	1

2. Планируемые результаты изучения учебного курса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- Основы законодательства РФ в области физкультуры и спорта.
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности, контроль и оценка эффективности.
- Роль и место физической культуры в организации здорового образа жизни.
- Влияние здорового образа жизни на укрепление здоровья.
- Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.
- Факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг) и их опасные последствия.
- Формы организации занятий физической культурой.
- Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры.

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации..
- Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.
- Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Формировать культуру движений.
- Составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, составлять из них индивидуальные комплексы упражнений, регулировать величину физической нагрузки.
- 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.
- Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

3.КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или вид учебной деятельности	Виды контроля измерители	Планируемые результаты освоения материала		Дата	
						Знания	Умения	План	Факт
1	2	3	4	5	6	7		9	10
I полугодие – 16 уроков по 0,25 часа									
	Основы общих знаний	3							
1	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения долголетия и укрепления здоровья.	0,25	Изучение нового материала	Беседа, отвечают на вопросы учителя	Текущий	Знать оздоровительные системы физических упражнений			
2	Основы здорового образа жизни и его составляющие	0,25	Изучение нового материала	Конспектируют основные понятия и определения,	Текущий	Знать составляющие здорового образа	Уметь формировать свой режим жизнедеятель-		

				составляют кросс-ворд		жизни	ности		
3	Законодательство РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья.	0,25	Изучение нового материала	Конспектируют нормативные документы в области физкультуры и спорта	Текущий	Знать нормативные документы в области физкультуры и спорта			
4	Медико-биологические основы. Предупреждение профессиональных заболеваний, поддержание репродуктивной функции	0,25	Комбинированный	Выполняют тест по ЗОЖ, отвечают на вопросы учителя, конспектируют	Промежуточный	Знать методы и средства предупреждения заболеваний			
5	Особенности техники безопасности и профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями.	0,25	Повторение пройденного материала	Беседа	Текущий	Знать способы профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями			
6	Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении индивидуальных занятий физической культурой и спортом.	0,25	Обучающий	Беседа, просмотр видео фрагмента	Текущий	Знать профилактические и восстановительные мероприятия			
7	Приёмы массажа, самомассажа, аутотренинга, релаксации, банные процедуры	0,25	Обучающий	Просмотр видеофильма, презентации	Текущий	Знать значение банных процедур	Уметь выполнять простые приёмы массажа		
8	Олимпийские игры древности.	0,25	Урок повторения и обобщения	Просмотр презентации, беседа	Текущий	Знать исторические даты и названия			
9	Олимпийские игры современности. Олимпийские игры в Сочи 2014 года	0,25	Урок изучения нового материала	Просмотр презентации, видеофильма	Текущий	Знать символы олимпийских игр			
10	Современное олимпийское движение в нашей стране и странах	0,25	Урок повторения и	Просмотр презентации, беседа	Опрос	Знать историю зарождения			

	мира		обобщения			ния олимпиз- ма			
11	Выдающиеся олимпийские чемпионы 20-21 века.	0,25	Урок повторения и обобщения	Просмотр презентации, беседа	Опрос	Знать знаменитых чемпионов нашей страны			
12	Физическая культура в современном обществе, Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры.	0,25	Урок изучения нового материала	Просмотр презентации, конспектирование определений и понятий	Текущий	Знать основные направления физической культуры			
13	Всемирная универсиада молодежи. Волонтерское движение	0,25	Урок повторения и обобщения	Просмотр видеофильма	Опрос	Знать историю Универсиады			
	Лёгкая атлетика	1							
14	Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений	0,25	Урок изучения нового материала	Просмотр презентации	Текущий	Знать основные рычаги тела			
15	Комплексы упражнений адаптивной физкультуры, оздоровительная ходьба и бег.	0,25	Урок повторения и обобщения	Выполняют задания учителя	Текущий	Знать специфические основы построения комплекса упражнений для индивидуальных занятий	Уметь выполнять и разрабатывать простейшие комплексы упражнений		
16	Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.	0,5	Урок изучения нового материала	Беседа, конспектирование	Текущий	Знать значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья			
II полугодие – 16 (17) уроков									
	Лыжная подготовка	1							
17	Зимние виды спорта.	0,25	Урок изучения нового материала	Просмотр презентации	Текущий	Знать названия зимних видов спорта			

18	Терминология лыжных гонок. История развития лыжного спорта	0,25	Урок изучения нового материала	Конспектирование	Текущий	Знать историю развития лыжного спорта			
19	Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр	0,5	Урок повторения и обобщения	Просмотр видеофильма, презентации	Текущий	Знать название гонок и дистанций в программе Олимпийских игр			
	Баскетбол	1							
20	Терминология баскетбола	0,25	Урок изучения нового материала	Конспектирование	Текущий	Знать терминологию баскетбола			
21	История развития баскетбола.	0,25	Урок изучения нового материала	Просмотр презентации	Текущий	Знать историю развития баскетбола			
22	Баскетбол - вид спорта, включённый в программу летних Олимпийских игр. Знаменитые спортсмены-баскетболисты.	0,25	Урок повторения и обобщения	Просмотр видеофильма, презентации	Опрос, беседа	Знать знаменитых баскетболистов			
23	Влияние баскетбола на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата	0,25	Урок повторения и обобщения	Беседа	Опрос	Знать о влиянии баскетбола на здоровье			
	Волейбол	1							
24	Терминология волейбола	0,25	Урок изучения нового материала	Конспектирование	Текущий	Знать термины волейбола			
25	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы	0,25	Урок изучения нового материала	Слушание, запоминание нового материала	Текущий	Знать, как влияют прыжковые упражнения для укрепления стоп			
26	История развития волейбола	0,25	Урок изучения нового	Просмотр видеофильма, презента-	Текущий	Знать историю возник-			

			материала	ции		новения во- лейбола			
27	Волейбол - вид спорта, включённый в программу летних Олимпийских игр. Знаменитые спортсмены-волейболисты	0,25	Урок повторения и обобщения	Беседа, просмотр презентации	Текущий опрос	Знать о знаменитых волейболистах			
	Гимнастика	1							
28	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Гимнастика для глаз.	0,25	Урок повторения и обобщения	Осваивают упражнения гимнастики для глаз, дыхания	Текущий		Уметь выполнять упражнения для глаз и дыхательные упражнения		
29	Влияние на телосложение гимнастических упражнений.	0,25	Урок повторения и обобщения	Выполняют задания, подбирают упражнения	Текущий	Знать значение гимнастических упражнений для телосложения	Уметь подбирать индивидуально упражнения		
30	Оказание первой помощи при травмах (ушибы, растяжения, вывихи, переломы).	0,25	Урок изучения нового материала	Осваивают наложение повязок, шин	Текущий	Знать виды травм	Уметь оказывать ПМП при травмах, накладывать повязки		
31	Индивидуально-подобранные композиции из дыхательных, силовых упражнений	0,25	Обучающий	Осваивают упражнения дыхательной гимнастики	Текущий		Уметь выполнять и подбирать упражнения		
	Плавание	1							
33	Прикладное и гигиеническое значение плавания	0,25	Урок повторения и обобщения	Беседа	Текущий	Знать прикладное значение плавания			
34	Способы плавания: кроль на груди, спине, брасс	0,25	Урок повторения и обобщения	Осваивают и запоминают способы плавания	Текущий	Знать способы плавания	Уметь выполнять упражнения на координацию		

	Основы общих знаний	0,25							
35	Всемирные юношеские игры	0,25	Урок изучения нового материала	Просмотр видеофильма, презентации	Текущий	Знать историю юношеских игр			