

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Уфимская коррекционная школа-интернат № 92
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

ПРИНЯТО

на заседании МО учителей-предметников
(протокол № ___ от 28.08.21)

руководитель МО Балашихина Л.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УР

Л.А. Абдрашитова

«28» 08 20 21

УТВЕРЖДАЮ

Директор УКШИ № 92

Б.Р. Баев

Приказ № 8 от 1.09.21

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДОМУ

ПО ПРЕДМЕТУ: «Физическая культура»

обучающегося 11 А класс

Журуксунова Тимерлана Рустемовича

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Бикмухаметова С.Г.

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре для основной общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.);
- Примерная программа по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России;
- Авторская программа по физической культуре (базовый уровень) по физической культуре, для учащихся 1-11 классов (Лях В.И. Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2010 год)

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение компетентности в области физической культуры и спорта, овладение навыками творческого сотрудничества и коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности, формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Место предмета в учебном плане:

образования по физической культуре для детей, находящихся на индивидуальном обучении на дому, направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Общая характеристика предмета:

Данная программа рассчитана на занятия в домашних условиях для детей, которые проходят обучение на дому. В таких условиях отсутствует стандартная база для занятий физическим воспитанием для типовых общеобразовательных учреждений и стандартный набор спортивного инвентаря. Программа направлена на изучение теоретических вопросов по физической культуре на базовом уровне.

Содержание программного материала уроков в планировании содействуют:

- гармоническому физическому развитию, закрепляет навыки правильной осанки и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывает ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучают основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшему развитию координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формированию основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитию волевых и нравственных качеств; выработке представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублению представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре; соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
- воспитанию привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработке организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формированию адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитанию инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей (по мере возможности).
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим (по мере возможности).
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой (по мере возможности).

Виды контроля

- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Этапный: проводится для получения сведений об эффективности усвоения материала.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Критерии оценивания:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

Методика оценки по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специфических знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям.

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

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

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

По окончании курса по предмету «Физическая культура», обучающиеся выполняют контрольное тестирование по всему пройденному материалу.

Требования к уровню подготовки учащихся, оканчивающих среднюю школу (11 класс)

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений. Упражнения для разогревания.

Перечень учебно-методического обеспечения и литературы.

1. «Физическая культура 10 – 11 классы». Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

Содержание программы.

Общетеоретические и исторические сведения. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности. Основы организации двигательного режима. Способы регулирования массы тела человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Базовые виды спорта.

Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Место легкой атлетики в Олимпийских играх. Виды лёгкой атлетики.

Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. История возникновения и развития баскетбола. Правила игры. Техника передвижения, техника ловли и передачи мяча, техника бросков мяча. Тактика игры.

Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. История возникновения и развития волейбола. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, техника нападающего удара. Тактика игры.

Гимнастика. История возникновения и развитие гимнастики. Место гимнастики в Олимпийских играх. Виды гимнастики. Ритмическая гимнастика.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Как правильно тренироваться. Утренняя гимнастика. Координационные способности.

Календарно-тематическое планирование по физкультуре

№	Содержание урока	Кол-во часов	Дата	план факт	Домашние задание
1	Основы физической культуры и спорта. Основные формы и виды физических упражнений.	1			
2	Физическая культура личности. Изучение материала учебника.	1			
3	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Изучение материала учебника	1			
4	Основы организации двигательного режима. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Сообщение на тему: «Олимпийское движение в России».	1			
5	Физическая культура как средство здорового образа жизни. Дыхательные упражнения. Доклад «Здоровый образ жизни»	1			
6	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Прочитать информацию с учебника	1			
7	Влияние ЛФК на организм человека с бронхиальной астмой. Метод Стрельниковой. Найти информацию по теме.	1			
8	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Изучение материала учебника	1			
9	Пульсометрия. Оздоровительная гимнастика.	1			

	Уметь измерять пульс до нагрузки и после нагрузки				
10	Техника безопасности на уроках физкультуры. Способы регулирования массы тела человека. Инструкции по технике безопасности	1			
11	Оздоровительный бег. Развитие координационных способностей Изучение материала учебника	1			
12	Виды спорта. Развитие физических качеств. Выписать определение физических качеств	1			
13	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Изучение материала учебника	1			
14	История возникновения и развития легкой атлетики. Место легкой атлетики в Олимпийских играх. Доклад «Знаменитые легкоатлеты России»	1			
15	Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики. Презентация «Лёгкая атлетика»	1			
16	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Формирование навыка правильной осанки. Составить комплекс упражнений для развития правильной осанки	1			
17	Режим и рацион питания. Комплексы общеразвивающих упражнений. Написать комплекс общеразвивающих упражнений	1			
18	Совершенствование техники видов лёгкой атлетики Изучение материала учебника	1			

19	Совершенствование техники видов лёгкой атлетики Изучение материала учебника	1			
20	Совершенствование техники видов лёгкой атлетики Изучение материала учебника	1			
21	Общая физическая подготовка. Упражнения в ходьбе и беге. Выписать из литературы упражнения в ходьбе и беге	1			
22	Тестирование по лёгкой атлетике Ответить на ряд вопросов по теме «Лёгкая атлетика»	1			
23	История возникновения и развитие гимнастики. Место гимнастики в Олимпийских играх. Доклад «Знаменитые гимнасты России»	1			
24	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. Упражнения на гибкость. Составить комплекс УГГ	1			
25	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ряд комплексов УГГ. Изучение материала учебника	1			
26	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ряд комплексов УГГ. Изучение материала учебника	1			
27	Подвижные игры на свежем воздухе. Дыхательные упражнения. Составить кроссворд на тему «Лёгкая атлетика»	1			
28	Основы организации двигательного режима. Режим дня. Изучение материала учебника	1			
29	Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1			

	Составить комплекс для профилактики плоскостопия				
30	Упражнения на гибкость. Элементы гимнастики в школе. Презентация «Гимнастика»	1			
31	Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Написать комплекс прыжковых упражнений	1			
32	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Изучение материала учебника	1			
33	Развитие координации. Упражнения с гантелями. Составить кроссворд на тему «Гимнастика»	1			
34	Совершенствование техники выполнения упражнений по гимнастике Изучение материала учебника	1			
35	Совершенствование техники выполнения упражнений по гимнастике Изучение материала учебника	1			
36	Совершенствование техники выполнения упражнений по гимнастике Изучение материала учебника	1			
37	Дыхательные упражнения. Упражнения для мышц пресса Уметь выполнять дыхательные упражнения	1			
38	Аэробика. Виды и средства аэробики. Изучение материала учебника	1			
39	Аэробика. Виды и средства аэробики. Презентация «Виды и средства аэробики»	1			
40	Самомассаж. Элементы массажа. Развитие гибкости Сбор информации по теме «Самомассаж»	1			

41	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Изучение материала учебника	1			
42	Ритмическая гимнастика. Комплексы ритмической гимнастики. Изучение материала учебника	1			
43	Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости. Подобрать комплекс ритмической гимнастики	1			
44	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений Изучение материала учебника	1			
45	Тестирование по гимнастике Ответить на ряд вопросов по теме «Гимнастика»	1			
46	История возникновения и развития баскетбола. Правила игры. Сообщение «История развития баскетбола в России»	1			
47	Тактика игры в баскетбол. Техника выполнения броска по кольцу. Сообщение: «Самые частые нарушения правил у школьников»	1			
48	Совершенствование техники основных движений в баскетболе. Изучение материала учебника	1			
49	Совершенствование техники основных движений в баскетболе. Изучение материала учебника	1			
50	Техника выполнения основных движений в баскетболе. Правила игры. Составить кроссворд на тему «Баскетбол»	1			
51	Тестирование по баскетболу. Ответить на ряд вопросов по теме «Баскетбол»	1			

52	История возникновения и развития волейбола. Повороты на месте и в движении. Доклад на тему «Развитие волейбола в России»	1			
53	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Изучение материала учебника	1			
54	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Изучение материала учебника	1			
55	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Изучение материала учебника	1			
56	Техника выполнения основных движений в волейболе. Правила игры. Составить кроссворд на тему «Волейбол»	1			
57	Техника приема и передачи мяча. Виды передачи и приёма мяча Прости онлайн-тест на странице http://test.fizkultura-na5.ru/	1			
58	Футбол. Знакомство с техникой выполнения основных движений в футболе. Изучение материала учебника	1			
59	Зимние олимпийские игры. История зимних олимпийских игр. Изучение материала учебника	1			
60	Виды спорта. Зимние олимпийские игры. Презентация «Зимние виды спорта»	1			
61	Летние олимпийские виды спорта. История летних олимпийских игр. Презентация «Летние виды спорта»	1			
62	Виды спорта. Летние олимпийские виды спорта. Презентация «Летние виды спорта»	1			

63	Гандбол. Знакомство с техникой выполнения основных движений в гандболе. Изучение материала учебника	1			
64	Знакомство с элементами единоборств. Изучение материала учебника	1			
65	Виды единоборств. Презентация «Единоборства»	1			
66	Плавание. Способы плавания. Изучение материала учебника	1			
67	Плавание как один из способов лечения и профилактики заболеваний бронхолегочного аппарата Доклад по данной теме	1			
68	Итоговое контрольное тестирование Сдать итоговое тестирование	1			