

10 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

План индивидуальной работы по *математике* 10 класса (индивидуальная форма обучения) составлен на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных общеобразовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования).

Согласно учебному плану для изучения математики в 10 классе с индивидуальной формой обучения отводится 10,29 часа за год.

Индивидуальные занятия составлены по темам: «Преобразование тригонометрических выражений», «Тригонометрические функции и их графики», «Решение тригонометрических уравнений и неравенств», на самостоятельное изучение тем: «Параллельность прямых и плоскостей», «Перпендикулярность прямых и плоскостей».

Особенность организации индивидуальных занятий по данной учебной дисциплине связана с особым контингентом обучающихся, значительным перерывом в обучении, слабыми знаниями по предмету математика, индивидуальными возможностями обучающимися, подготовкой обучающихся к ОГЭ, ЕГЭ.

Основная цель: адаптировать программу к условиям работы в вечерней школе, к уровню подготовки обучающихся, совмещающих профессиональную подготовку с образовательным обучением.

Изучение математики в группе 10 класса направлено на достижение следующих **целей:**

- овладение конкретными математическими знаниями, необходимыми для применения в практической деятельности;
- формирование качеств мышления, необходимых для продуктивной жизни в обществе;
- формирование представлений о математике как форме описания и методе познания действительности;
- формирование представлений о математике как части общечеловеческой культуры, понимания значимости математики для общественного прогресса.

В результате изучения математики обучающийся должен знать:

- тригонометрические формулы;
- свойства тригонометрических функций;
- взаимное расположение прямых и плоскостей.

В результате изучения математики обучающийся должен уметь

- находить значения тригонометрических выражений;
- выполнять тождественные преобразования тригонометрических выражений;
- строить графики тригонометрических функций;
- решать тригонометрические уравнения и неравенства;***
- пользоваться геометрическим языком для описания предметов окружающего мира;
- распознавать геометрические фигуры в окружающей обстановке;
- изображать геометрические фигуры; выполнять чертежи по условию задач; осуществлять преобразования фигур;
- решать геометрические задачи, опираясь на изученные свойства фигур и отношений между ними, применяя дополнительные построения, алгебраический и тригонометрический аппараты, симметрию;
- проводить доказательные рассуждения при решении задач, используя известные теоремы, обнаруживая возможности для их использования;
- решать простейшие планиметрические задачи в пространстве;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- описания реальных ситуаций на языке геометрии;
 - расчетов, включающих простейшие тригонометрические формулы;
 - решения геометрических задач с использованием тригонометрии;
 - решения практических задач, связанных с нахождением геометрических величин (используя при необходимости справочники и технические средства);
- построений геометрическими инструментами (линейка, угольник, циркуль, транспортир).

Программа предполагает подробное изучение тригонометрии в 10 классе

В результате изучения курса алгебры и математического анализа в 10 – м классе обучающиеся должны **уметь**:

- находить значения тригонометрических выражений на основе определений и основных свойств;
- выполнять тождественные преобразования тригонометрических, выражений;
- вычислять значения числовых и буквенных выражений, осуществляя необходимые подстановки и преобразования;
- определять значения функции по значению аргумента при различных способах задания функции;
- описывать по графику и в простейших случаях по формуле поведение и свойства функций;
- строить графики линейной, квадратичной, тригонометрических, функций;
- решать уравнения и неравенства, используя свойства функций и их графики;
- решать рациональные, тригонометрические уравнения;
- решать рациональные, неравенства;
- составлять уравнения и неравенства по условию задачи;
- использовать графический метод для приближенного решения уравнений и неравенств.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

построения и исследования простейших математических моделей.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «МАТЕМАТИКА» УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА КУРСА «ГЕОМЕТРИЯ»

Класс: **10.**

Номер урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	
		всего	Контрольных работ
1	Параллельность прямых и плоскостей.	1	1
	Параллельность прямых, прямой и плоскости в пространстве.		
	Взаимное расположение прямых в пространстве.		
	Скрещивающиеся прямые. Угол между двумя прямыми.		
	Взаимное расположение 2-х плоскостей в пространстве.		
	Параллельность плоскостей.		
	Тетраэдр и параллелепипед.		
	Построение сечений многогранников.		
	Решение задач на построение сечений многогранников.		
2	Перпендикулярность прямых и плоскостей.	2	1
	Перпендикулярность прямых в пространстве и прямой и плоскости в пространстве.		

	Признак перпендикулярности прямой и плоскости в пространстве.		
	Теорема о прямой, перпендикулярной к плоскости.		
	Перпендикуляр и наклонные, расстояние от точки до плоскости.		
	Решение задач на нахождение расстояния от точки до плоскости.		
	Теорема о трех перпендикулярах.		
	Угол между прямой и плоскостью.		
	Признак перпендикулярности двух плоскостей.		
	Обобщающий урок по теме: «Перпендикулярность прямых и плоскостей».		
Всего		3	2

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Геометрия 7-9 класс Л.С.Атанасян, В.Ф.Бутузов и др.
Атанасян Л.С. и др. Геометрия, 10– 11 кл. – М.: Просвещение, 2005 г.;
2. *Математика*: программа для 10 – 11 классов: среднее (полное) общее образование (базовый уровень).
3. *Программно – методические материалы*. Геометрия. 7 – 11 классы \ авт. – сост. И.М. Смирнова, В.А. Смирнов. – М.: Мнемозина, 2007. – 32 с.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «МАТЕМАТИКА» УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА КУРСА «АЛГЕБРЕ И НАЧАЛАМ АНАЛИЗА»

Класс: **10.**

Номер урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	
		всего	Контрольных работ
1	Преобразование тригонометрических выражений.	3ч.	1
	Определение синуса, косинуса, тангенса, котангенса любого действительного числа.		
	Соотношения между тригонометрическими функциями одного и того же аргумента (угла, числа). Знаки тригонометрических функций в зависимости от аргумента.		
	Формулы приведения и их применение.		
	Формулы сложения, их применение.		
	<i>Формулы двойных углов.</i>		
	Применение основных тригонометрических формул к преобразованию выражений.		
2	Тригонометрические функции и их графики.	3ч.	1
	Функция, определение, способы задания, свойства функций. Общая схема исследования функции.		
	Свойства и график функции.		
	Свойства и график функции .		
	Свойства и график функции .		
	Нахождение области определения тригонометрических функций различными способами.		

	Нахождение области значений тригонометрических функций различными способами.		
3	Решение тригонометрических уравнений и неравенств.	4,29ч.	1
	Определение арксинуса, арккосинуса, арктангенса действительного числа.		
	Формулы решений простейших тригонометрических уравнений.		
	Формулы решений простейших тригонометрических уравнений .		
	Формулы решений простейших тригонометрических уравнений.		
	Решение простейших тригонометрических уравнений.		
Всего		10,29ч	3

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО АЛГЕБРЕ – 1,33ч. 10 класс

<i>Номер урока</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Повторение курса математики за 10 класс.	1,33ч.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Программы для общеобразовательных школ, гимназий, лицеев. Математика. 5 – 11 классы. Программы. Тематическое планирование. – М.: Дрофа, 2000.
2. Программы для вечерних школ 10-12 классы. 2009 г.
3. А.Г. Мордкович, и др. Алгебра и начала анализа: Учеб. для 10-11 кл. общеобразовательных учреждений, М.: Мнемозина, 2000г.
4. Единый государственный экзамен: Математика: Методика подготовки. \Сост. Денищева Л.О. и др., М.: Просвещение, 2006.
5. Семенов П.В. Алгебра и начала анализа. ЕГЭ шаг за шагом, М.: Мнемозина, 2007.
6. Тестовые контрольные задания по алгебре и началам анализа. Базовый уровень./Под ред. Е.А. Семенко. - Краснодар: «Просвещение – Юг», 2005.
7. Математика. ЕГЭ: сборник заданий и методических рекомендаций / Ю.А. Глазков, И.К. Варшавский, М.Я. Гаиашили. — М.: издательство «Экзамен». — 381, (Серия «ЕГЭ. Задачник»);

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

План индивидуальной работы по дисциплине *химия* 10 класса (индивидуальная форма обучения) составлен на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования»).

Согласно учебному плану для изучения химии в 10-м классе с индивидуальной формой обучения отводится 5,14 ч за год; на зачёты и консультации – 1,33 час в год.

Индивидуальные занятия составлены по темам:

Раздел 2. Органическая химия: «Основные понятия органической химии и теория строения органических соединений», «Кислородсодержащие органические соединения».

На самостоятельное изучение отводятся следующие темы: «Углеводороды и их природные источники», «Азотсодержащие органические соединения. Полимеры».

Особенность организации индивидуальных занятий по данной учебной дисциплине связана с особым контингентом обучающихся: значительный перерыв в обучении, с подготовкой обучающихся к ЕГЭ.

Изучение дисциплины *химия* в группе 10 класса направлено на достижение следующих **целей**:

- **освоение знаний** о химической составляющей естественнонаучной картины мира, важнейших химических понятиях, законах и теориях;
- **овладение умениями** применять полученные знания для объяснения разнообразных химических явлений и свойств веществ, оценки роли химии в развитии современных технологий и получении новых материалов;
- **развитие познавательных интересов и интеллектуальных способностей** в процессе самостоятельного приобретения химических знаний с использованием различных источников информации, в том числе компьютерных;
- **воспитание убежденности** позитивной роли химии в жизни современного общества, необходимости химически грамотного отношения к собственному здоровью и окружающей среде;
- **применение полученных знаний и умений** для безопасного использования веществ и материалов в быту, на производстве и в сельском хозяйстве, для решения практических задач в повседневной жизни, для предупреждения явлений, наносящих вред здоровью человека и окружающей среде.

Для реализации программы применяются графические наглядные пособия (плакаты, таблицы).

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения учебной дисциплины *химия* обучающийся должен

знать/понимать:

- **важнейшие химические понятия:** вещество, химический элемент, атом, молекула, относительные атомная и молекулярная массы, ион, аллотропия, изотопы, химическая связь, электроотрицательность, валентность, степень окисления, моль, молярная масса, молярный объем газообразных веществ, вещества молекулярного и немолекулярного строения, растворы, электролит и неэлектролит, электролитическая диссоциация, окислитель и восстановитель, окисление и восстановление, тепловой эффект реакции, скорость химической реакции, катализ, химическое равновесие, углеродный скелет, функциональная группа, изомерия, гомология;
- **основные законы химии:** сохранения массы веществ, постоянства состава веществ, Периодический закон Д.И. Менделеева;
- **основные теории химии:** химической связи, электролитической диссоциации, строения органических и неорганических соединений;
- **важнейшие вещества и материалы:** важнейшие металлы и сплавы; серная, соляная, азотная и уксусная кислоты; благородные газы, водород, кислород, галогены, щелочные металлы; основные, кислотные и амфотерные оксиды и гидроксиды, щелочи, углекислый и

угарный газы, сернистый газ, аммиак, вода, природный газ, метан, этан, этилен, ацетилен, хлорид натрия, карбонат и гидрокарбонат натрия, карбонат и фосфат кальция, бензол, метанол и этанол, сложные эфиры, жиры, мыла, моносахариды (глюкоза), дисахариды (сахароза), полисахариды (крахмал и целлюлоза), анилин, аминокислоты, белки, искусственные и синтетические волокна, каучуки, пластмассы;

уметь:

- **называть:** изученные вещества по тривиальной или международной номенклатуре;
- **определять:** валентность и степень окисления химических элементов, тип химической связи в соединениях, заряд иона, характер среды в водных растворах неорганических и органических соединений, окислитель и восстановитель, принадлежность веществ к разным классам неорганических и органических соединений;
- **характеризовать:** элементы малых периодов по их положению в Периодической системе Д.И. Менделеева; общие химические свойства металлов, неметаллов, основных классов неорганических и органических соединений; строение и химические свойства изученных неорганических и органических соединений;
- **объяснять:** зависимость свойств веществ от их состава и строения, природу химической связи (ионной ковалентной, металлической и водородной), зависимость скорости химической реакции и положение химического равновесия от различных факторов;
- **выполнять химический эксперимент:** по распознаванию важнейших неорганических и органических соединений;
- **проводить:** самостоятельный поиск химической информации с использованием различных источников (научно-популярных изданий, компьютерных баз данных, ресурсов Интернета); использовать компьютерные технологии для обработки и передачи химической информации и ее представления в различных формах;
- **связывать:** изученный материал со своей профессиональной деятельностью;
- **решать:** расчетные задачи по химическим формулам и уравнениям;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
 - для объяснения химических явлений, происходящих в природе, быту и на производстве;
 - определения возможности протекания химических превращений в различных условиях и оценки их последствий;
 - экологически грамотного поведения в окружающей среде;
 - оценки влияния химического загрязнения окружающей среды на организм человека и другие живые организмы;
 - безопасного обращения с горючими и токсичными веществами и лабораторным оборудованием;
 - приготовления растворов заданной концентрации в быту и на производстве;
 - критической оценки достоверности химической информации, поступающей из разных источников;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**
 - для соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и других заболеваний, стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании); правил поведения в природной среде;
 - оказания первой помощи при травматических, простудных и других заболеваниях, отравлениях пищевыми продуктами;
 - оценки этических аспектов некоторых исследований в области биотехнологии (клонирование, искусственное оплодотворение).

При изучении учебной дисциплины проводится текущий контроль в форме устного опроса, тестирования, самостоятельных работ.

Итоговый контроль в форме зачета.

Для реализации учебной дисциплины используется учебно-методический комплект

Список источников для обучающихся:

Основная:

1. Габриелян, О. С. Химия. 10 класс. Базовый уровень [Текст]: учебник для общеобразоват. учреждений / О.С. Габриелян, Г.Г. Лысова.-4-е изд., стер. – Москва: Дрофа, 2009.-223 с.
2. Габриелян, О. С., Остроумов, И. Г. и др. Химия. Практикум [Текст]: учеб. пос. / О.С. Габриелян.- Москва: Академия, 2012.- 304с.
3. Габриелян, О.С. Химия: пособие для подготовки к ЕГЭ [Текст]: учеб. пособие / О.С. Габриелян.-Москва: Академия, 2011.-256 с.
4. Ерохин, Ю.М. Химия: задачи и упражнения [Текст]: учеб. пособие / Ю.М. Ерохин.- Москва: Академия, 2012.-288с.

Дополнительная:

1. Габриелян, О. С. Химия. 10 класс: [Текст]: Рабочая тетрадь. / О.С. Габриелян.-3-е изд., стер.-Москва: Дрофа, 2010.-176 с.
3. Пичугина Г.В. Химия и повседневная жизнь человека. – М., 2004.
4. Цветков, Л.А. Органическая химия [Текст]: учеб. пособие 10-11 кл. для общеобразовательных учеб. завед.- Москва: Владос, 1999.-280с.
5. Малышкина В. Занимательная химия. Нескучный учебник. – Санкт-Петербург: Трион, 1998.
6. Артеменко А.И. Удивительный мир органической химии. – М.: Дрофа, 2005.
7. Аликберова Л.Ю., Рукк Н.С.. Полезная химия: задачи и история. – М.: Дрофа, 2006.
8. Степин Б.Д., Аликберова Л.Ю.. Занимательные задания и эффективные опыты по химии. – М.: Дрофа, 2005.
9. Артеменко А.И. Применение органических соединений. – М.: Дрофа, 2005.

Интернет – ресурсы:

1. Химическая энциклопедия [Электронный ресурс]: Академик. Словари и энциклопедии.-Режим доступа http://dic.academic.ru/contents.nsf/enc_chemistry/ . - Загл. с экрана. - 12.08.2015.
2. Химик. [Электронный ресурс]: Сайт о химии. - Режим доступа: <http://mail.yandex.ru/?win=110&clid=2071982.-> Загл. с экрана.- 14.08.2015.
3. Электронное издание «Химия. 8-11 классы. Виртуальная лаборатория» [Электронный ресурс] : Единая коллекция ЦОР. - Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/catalog/res/222a64f4-2e47-1568-b821-12dfdc4aa183/?from=49a77f5a-3439-f8b2-5588-aa20bbc963c5&interface=catalog&class=53&subject=31> –Загл. с экрана. - 12.08.2015.
4. Электронная библиотека учебных материалов по химии [Электронный ресурс]: портал Chem.Net. Россия.-Режим доступа: <http://www.chem.msu.su/rus/elibrary/> .-Загл. с экрана.-25.08.2015.

Индивидуальные занятия по химии
10 класс

Шифр раздела, темы	Дата	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
				Зачеты и консультации	Индивидуальная работа
		Введение.	1		1
Тема 1		Теория строения органических соединений	1		1
Тема 2		Кислородсодержащие органические соединения	1		1
Тема 3		Азотсодержащие органические соединения	1		1
Тема 4		Систематизация и обобщение знаний по курсу органической химии	2,33	1,33	1
		Всего:	6,47	1,33	5,14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

План индивидуальной работы по дисциплине *биология* 10 класса (индивидуальная форма обучения) составлен на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования»).

Согласно учебному плану для изучения биологии в 10-м классе с индивидуальной формой обучения отводится 5,14 ч за год; на зачёты и консультации – 1,33 час в год.

Индивидуальные занятия составлены по темам:

«Основы цитологии», «Размножение и индивидуальное развитие организмов», «Основы генетики», «Генетика человека».

Особенность организации индивидуальных занятий по данной учебной дисциплине связана с особым контингентом обучающихся: индивидуальные возможности обучающихся, подготовкой обучающихся к ЕГЭ.

Изучение дисциплины *биология* в группе 10 класса направлено на достижение следующих **целей**:

- **освоение знаний** о биологических системах (Клетка, Организм, Популяция, Вид, Экосистема); истории развития современных представлений о живой природе, о выдающихся открытиях в биологической науке; роли биологической науки в формировании современной естественнонаучной картины мира; о методах научного познания;
- **овладение умениями** обосновывать место и роль биологических знаний в практической деятельности людей, в развитии современных технологий; определять живые объекты в природе; проводить наблюдения за экосистемами с целью их описания и выявления естественных и антропогенных изменений; находить и анализировать информацию о живых объектах;
- **развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей** обучающихся в процессе изучения биологических явлений; выдающихся достижений биологии, вошедших в общечеловеческую культуру; сложных и противоречивых путей развития современных научных взглядов, идей, теорий, концепций, гипотез (о сущности и происхождении жизни, человека) в ходе работы с различными источниками информации;
- 6. **воспитание убежденности** в возможности познания живой природы, необходимости рационального природопользования, бережного отношения к природным ресурсам и окружающей среде, собственному здоровью; уважения к мнению оппонента при обсуждении биологических проблем;
- 7. **использование приобретенных биологических знаний и умений** в повседневной жизни для оценки последствий своей деятельности (и деятельности других людей) по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному здоровью; обоснования и соблюдения мер профилактики заболеваний, оказание первой помощи при травмах, соблюдению правил поведения в природе.

Требования к результатам обучения

В результате изучения учебной дисциплины «Биология» обучающийся должен:

знать/понимать:

- основные положения биологических теорий и закономерностей: клеточной теории, эволюционного учения, учения В.И.Вернадского о биосфере, законы Г.Менделя, закономерностей изменчивости и наследственности;
- строение и функционирование биологических объектов: клетки, генов и хромосом, структуры вида и экосистем;
- сущность биологических процессов: размножения, оплодотворения, действия искусственного и естественного отбора, формирование приспособленности, происхождение видов, круговорот веществ и превращение энергии в клетке, организме, в экосистемах и биосфере;
- вклад выдающихся (в том числе отечественных) ученых в развитие биологической науки;
- биологическую терминологию и символику;

уметь:

- объяснять роль биологии в формировании научного мировоззрения; вклад биологических теорий в формирование современной естественно-научной картины мира; единство живой и неживой природы, родство живых организмов; отрицательное влияние алкоголя, никотина, наркотических веществ на эмбриональное и постэмбриональное развитие человека; влияние экологических факторов на живые организмы, влияние мутагенов на растения, животных и человека; взаимосвязи и взаимодействие организмов и окружающей среды; причины и факторы эволюции, изменчивость видов; нарушения в развитии организмов, мутации и их значение в возникновении наследственных заболеваний; устойчивость, развитие и смены экосистем; необходимость сохранения многообразия видов;
- решать элементарные биологические задачи; составлять элементарные схемы скрещивания и схемы переноса веществ и передачи энергии в экосистемах (цепи питания); описывать особенности видов по морфологическому критерию;
- выявлять приспособления организмов к среде обитания, источники и наличие мутагенов в окружающей среде (косвенно), антропогенные изменения в экосистемах своей местности;
- сравнивать биологические объекты: химический состав тел живой и неживой природы, зародышей человека и других животных, природные экосистемы и агроэкосистемы своей местности; процессы (естественный и искусственный отбор, половое и бесполое размножение) и делать выводы и обобщения на основе сравнения и анализа;
- анализировать и оценивать различные гипотезы о сущности, происхождении жизни и человека, глобальные экологические проблемы и их решения, последствия собственной деятельности в окружающей среде;
- изучать изменения в экосистемах на биологических моделях;
- находить информацию о биологических объектах в различных источниках (учебниках, справочниках, научно-популярных изданиях, компьютерных базах, ресурсах сети Интернет) и критически ее оценивать;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и других заболеваний, стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании); правил поведения в природной среде;
- оказания первой помощи при травматических, простудных и других заболеваниях, отравлениях пищевыми продуктами;
- оценки этических аспектов некоторых исследований в области биотехнологии (клонирование, искусственное оплодотворение).

При изучении учебной дисциплины проводится текущий контроль в форме устного опроса, тестирования, самостоятельных работ.

Итоговый контроль в форме зачета.

Для реализации учебной дисциплины используется учебно-методический комплект
Список источников для обучающихся:

Захаров В.Б., Мамонтов С.Г., Сонин Н.И. Общая биология. 10 кл. Рабочая тетрадь. – М., 2011.

Каменский А.А., Криксунов Е.А., Пасечник В.В. Общая биология. 10—11 кл. – М., 2009.

Константинов В.М., Рязанова А.П. Общая биология. Учеб. пособие для СПО. – М., 2012.

Пономарева И.Н., Корнилова О.А., Лощилина Е.Н. Общая биология. 10 кл. Учебник. – М., 2012.

Для преподавателей:

Константинов В.М., Рязанов А.Г., Фадеева Е.О. Общая биология. – М., 2006.

Беляев Д.К., Дымшиц Г.М., Рувимский А.О. Общая биология. – М., 2000.

Захаров В.Б., Мамонтов С.Г., Сивоглазов В.И. Биология. Общие закономерности. – М., 1996.

Интернет-ресурсы:

- 1.«Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов» (набор цифровых ресурсов к учебникам линии В.В. Пасечника) (<http://school-collection.edu.ru/>).
2. www.bio.1september.ru– газета «Биология» -приложение к «1 сентября».
3. <http://bio.1september.ru/urok/> -Материалы к уроку. Все работы, на основе которых создан сайт, были опубликованы в газете "Биология". Авторами сайта проделана большая работа по систематизированию газетных статей с учётом школьной учебной программы по предмету "Биология".
4. www.bio.nature.ru – научные новости биологии
5. www.edios.ru – Эйдос – центр дистанционного образования
6. . www.km.ru/education - учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»
7. <http://ebio.ru/> - Электронный учебник «Биология». Содержит все разделы биологии: ботанику, зоологию, анатомию и физиологию человека, основы цитологии и генетики, эволюционную теорию и экологию. Может быть рекомендован учащимся для самостоятельной работы.
8. <http://djvu-inf.narod.ru/>- электронная библиотека
9. <http://biology.ru/index.php> - Сайт является Интернет – версией учебного курса на компакт-диске "Открытая Биология"

Индивидуальные занятия по биологии

10 класс

Шифр раздела, темы	Дата	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
				Зачеты и консультации	Индивидуальная работа
		Введение.	1		1
Тема 1		Основы цитологии	1		1
Тема 2		Размножение и индивидуальное развитие организмов	1		1
Тема 3		Основы генетики	1		1
Тема 4		Генетика человека	2,33	1,33	1
		Всего:	6,47	1,33	5,14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

План индивидуальной работы по *литературе* 10 класса (индивидуальная форма обучения) составлен на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования»).

Согласно учебному плану для изучения литературы в 10 -м классе с индивидуальной формой обучения отводится 10,29 ч за год.

Индивидуальные занятия составлены по следующим темам: А.Н.Островский, драма «Гроза»; И.С.Тургенев, роман «Отцы и дети», Н.А.Некрасов, поэма «Кому на Руси жить хорошо?», сказки М.Е.Салтыкова-Щедрина «Дикий помещик» и «Премудрый пискарь», лирика Ф.И.Тютчева и А.А.Фета.

На самостоятельное изучение выносится тема «Лирика А.К.Толстого».

Особенность организации индивидуальных занятий по данной учебной дисциплине связана с особым контингентом обучающихся: значительный перерыв в обучении, слабые знания по предмету, индивидуальные возможности обучающихся.

Изучение русского языка в группе 10 класса направлено на достижение следующих **целей:**

- воспитание духовно развитой личности, готовой к самопознанию и самосовершенствованию, способной к созидательной деятельности в современном мире; формирование гуманистического мировоззрения, национального самосознания, гражданской позиции, чувства патриотизма, любви и уважения к литературе и ценностям отечественной культуры;

- развитие представлений о специфике литературы в ряду других искусств; культуры читательского восприятия художественного текста, понимания авторской позиции, исторической и эстетической обусловленности литературного процесса; образного и аналитического мышления, эстетических и творческих способностей учащихся, читательских интересов, художественного вкуса; устной и письменной речи учащихся;

- освоение текстов художественных произведений в единстве содержания и формы, основных историко-литературных сведений и теоретико-литературных понятий; формирование общего представления об историко-литературном процессе;

- совершенствование умений анализа и интерпретации литературного произведения как художественного целого в его историко-литературной обусловленности с использованием теоретико-литературных знаний; написания сочинений различных типов; поиска, систематизации и использования необходимой информации, в том числе в сети Интернета.

В результате изучения учебной дисциплины *литература обучающийся должен знать/понимать:*

- образную природу словесного искусства;
- содержание изученных литературных произведений;
- основные факты жизни и творчества писателей-классиков XIX - XX вв.;
- основные закономерности историко-литературного процесса и черты литературных направлений;

- основные теоретико-литературные понятия;

уметь:

- воспроизводить содержание литературного произведения;
- анализировать и интерпретировать художественное произведение, используя сведения по истории и теории литературы (тематика, проблематика, нравственный пафос, система образов, особенности композиции, изобразительно-выразительные средства языка, художественная деталь); анализировать эпизод (сцену) изученного произведения, объяснять его связь с проблематикой произведения;

- соотносить художественную литературу с общественной жизнью и культурой; раскрывать конкретно-историческое и общечеловеческое содержание изученных литературных произведений; выявлять "сквозные" темы и ключевые проблемы русской

литературы; соотносить произведение с литературным направлением эпохи;

- определять род и жанр произведения;
- сопоставлять литературные произведения;
- выявлять авторскую позицию;
- выразительно читать изученные произведения (или их фрагменты), соблюдая нормы литературного произношения;
- аргументированно формулировать свое отношение к прочитанному произведению;
- писать рецензии на прочитанные произведения и сочинения разных жанров на литературные темы.

В образовательных учреждениях с родным (нерусским) языком обучения, наряду с вышеуказанным, ученик должен уметь:

- соотносить нравственные идеалы произведений русской и родной литературы, находить сходные черты и национально обусловленную художественную специфику их воплощения;

- самостоятельно переводить на родной язык фрагменты русского художественного текста, используя адекватные изобразительно-выразительные средства родного языка;

- создавать устные и письменные высказывания о произведениях русской и родной литературы, давать им оценку, используя изобразительно-выразительные средства русского языка;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- создания связного текста (устного и письменного) на необходимую тему с учетом норм русского литературного языка;

- участия в диалоге или дискуссии;

- самостоятельного знакомства с явлениями художественной культуры и оценки их эстетической значимости;

- определения своего круга чтения и оценки литературных произведений;

При изучении учебной дисциплины проводится текущий контроль в форме: устного опроса, тестирования, самостоятельных работ.

Для реализации индивидуальных занятий используется учебно-методический комплекс:

1. Литература. Часть I [Текст]: учебник / Г. А. Обернихина.- Москва: Академия, 2012 – 384 с.
2. Литература. Часть II [Текст]: учебник / Г. А. Обернихина.- Москва: Академия, 2012 – 400 с.
3. Литература. Практикум [Текст]: учеб. пособие. / Г. А. Обернихина.- Москва: Академия, 2011 – 188 с.

Индивидуальные занятия по литературе 10 класс

№ урока	дата	тема	количество часов
1-2		А.Н.Островский. Драма «Гроза»	2
3-4		И.С.Тургенев. Роман «Отцы и дети»	2
5-6		Н.А.Некрасов. Поэма «Кому на Руси жить хорошо?»	2
7-8		М.Е.Салтыков-Щедрин. Сказки «Дикий помещик» и «Премудрый пискарь»	2
9-10		Лирика Ф.И. Тютчева и А.А.Фета	2
		Итого	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

План индивидуальной работы по *русскому языку* 10 класса (индивидуальная форма обучения) составлен на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования»).

Согласно учебному плану для изучения русского языка в 10 -м классе с индивидуальной формой обучения отводится 5,11 ч за год.

Индивидуальные занятия составлены по следующим темам:

Функциональные стили речи;

Лексика;

Фразеология.

На самостоятельное изучение выносится тема «Активный и пассивный словарный запас».

Особенность организации индивидуальных занятий по данной учебной дисциплине связана с особым контингентом обучающихся: значительный перерыв в обучении, слабые знания по предмету, индивидуальные возможности обучающихся.

Изучение русского языка в группе 10 класса направлено на достижение следующих **целей:**

- воспитание гражданина и патриота; формирование представления о русском языке как духовной, нравственной и культурной ценности народа; осознание национального своеобразия русского языка; овладение культурой межнационального общения;

- развитие и совершенствование способности к речевому взаимодействию и социальной адаптации; информационных умений и навыков; навыков самоорганизации и саморазвития; готовности к трудовой деятельности, осознанному выбору профессии;

- освоение знаний о русском языке как многофункциональной знаковой системе и общественном явлении; языковой норме и ее разновидностях; нормах речевого поведения в различных сферах общения;

- овладение умениями опознавать, анализировать, классифицировать языковые факты, оценивать их с точки зрения нормативности; различать функциональные разновидности языка и моделировать речевое поведение в соответствии с задачами общения;

- применение полученных знаний и умений в собственной речевой практике; повышение уровня речевой культуры, орфографической и пунктуационной грамотности.

В результате изучения учебной дисциплины *русский язык обучающийся должен знать*

- связь языка и истории, культуры русского и других народов;

- смысл понятий: речевая ситуация и ее компоненты, литературный язык, языковая норма, культура речи;

- основные единицы и уровни языка, их признаки и взаимосвязь;

- орфоэпические, лексические, грамматические, орфографические и пунктуационные нормы современного русского литературного языка; нормы речевого поведения в социально-культурной, учебно-научной, официально-деловой сферах общения;

уметь:

- осуществлять речевой самоконтроль; оценивать устные и письменные высказывания с точки зрения языкового оформления, эффективности достижения поставленных коммуникативных задач;

- анализировать языковые единицы с точки зрения правильности, точности и уместности их употребления;

- проводить лингвистический анализ текстов различных функциональных стилей и разновидностей языка;

аудирование и чтение:

- использовать основные виды чтения (ознакомительно-изучающее, ознакомительно-реферативное и др.) в зависимости от коммуникативной задачи;

- извлекать необходимую информацию из различных источников: учебно-научных текстов, справочной литературы, средств массовой информации, в том числе представленных в электронном виде на различных информационных носителях;

говорение и письмо:

- создавать устные и письменные монологические и диалогические высказывания различных типов и жанров в учебно-научной (на материале изучаемых учебных дисциплин), социально-культурной и деловой сферах общения;

- применять в практике речевого общения основные орфоэпические, лексические, грамматические нормы современного русского литературного языка;

- соблюдать в практике письма орфографические и пунктуационные нормы современного русского литературного языка;

- соблюдать нормы речевого поведения в различных сферах и ситуациях общения, в том числе при обсуждении дискуссионных проблем;

- использовать основные приемы информационной переработки устного и письменного текста;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- осознания русского языка как духовной, нравственной и культурной ценности народа; приобщения к ценностям национальной и мировой культуры;

- развития интеллектуальных и творческих способностей, навыков самостоятельной деятельности; самореализации, самовыражения в различных областях человеческой деятельности;

- увеличения словарного запаса; расширения круга используемых языковых и речевых средств; совершенствования способности к самооценке на основе наблюдения за собственной речью;

- совершенствования коммуникативных способностей; развития готовности к речевому взаимодействию, межличностному и межкультурному общению, сотрудничеству;

- самообразования и активного участия в производственной, культурной и общественной жизни государства;

При изучении учебной дисциплины проводится текущий контроль в форме: устного опроса, тестирования, самостоятельных работ.

Для реализации индивидуальных занятий используется учебно-методический комплекс:

Основные источники:

1. Власенков А.И., Рыбченкова Л.М. Русский язык: Грамматика. Текст. Стили речи. Учебник для 10-11 кл. общеобразов. учрежд. – М., 2012.

2. Гольцова Н.Г., Шамшин И.В. Русский язык. 10-11 кл. – М., 2013.

Индивидуальные занятия по русскому языку

10 класс

№ урока	дата	тема	количество часов
1		Функциональные стили русского языка	1
2-3		Лексика русского языка	2
4-5		Фразеология	2
		Итого	5

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

План индивидуальной работы по *основам безопасности жизнедеятельности* 10 класса (индивидуальная форма обучения) составлен на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования»).

Согласно учебному плану для изучения русского языка в 10 -м классе с индивидуальной формой обучения отводится 2,57 ч за год.

Индивидуальные занятия составлены по темам «Профилактика инфекционных заболеваний», «Вооружённые Силы Российской Федерации- защитники нашего Отечества и его национальных интересов», на самостоятельное изучение оставлены темы «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения», «Гражданская оборона –составная часть обороноспособности страны», «Основы здорового образа жизни», «Основы военной службы».

Особенность организации индивидуальных занятий по данной учебной дисциплине связана с особым контингентом обучающихся: слабые знания по предмету.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в группе 10 класса направлено на достижение следующих **целей**:

- **освоение знаний** о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

- **воспитание** ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;

- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни;

- **овладение умениями** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

знать

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
 - основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

уметь

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи

По завершению учебной дисциплины проводится контроль в форме зачета.

Для реализации индивидуальных занятий используется учебно-методический комплекс:

Основные источники:

1. Вангородский, С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : Учебник для общеобразовательных учебных заведений Москва: Издательство «ДиК», 2011.- 253с.

Интернет-ресурсы (И-Р)

И-Р 1	БЖД [Электронный ресурс]: — Режим доступа: http://lpmaps.com/ . - 20.11. 2013.
И-Р 2	Первая медицинская помощь: [Электронный ресурс]: — Режим доступа: http://www.meduhod.ru/diseases/firstaid.shtml . 25.08.2013

Индивидуальные занятия по ОБЖ 10 класс

№	Дата	Тема	Количество часов
1		Профилактика инфекционных заболеваний.	1
2		Вооружённые Силы Российской Федерации-защитники нашего Отечества и его национальных интересов.	1
		Итого:	2 часа
1		Зачёты: Профилактика инфекционных заболеваний.	1
2		Консультации: Вооружённые Силы Российской Федерации-защитники нашего Отечества и его национальных интересов.	1
		Итого:	4 часа.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

План индивидуальной работы по *физике* 10 класса (индивидуальная форма обучения) составлен на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования»).

Согласно учебному плану для изучения физики в 10-м классе с индивидуальной формой обучения отводится 5,14 ч за год.

Индивидуальные занятия составлены по темам: Уравнение газового состояния. Электростатика. Законы постоянного тока. Электрический ток в различных средах.

На самостоятельное изучение темы: Применение электромагнитной индукции Трансформатор. Генератор.

Особенность организации индивидуальных занятий по данной учебной дисциплине связана с особым контингентом обучающихся: значительный перерыв в обучении, слабые знания по предмету «Физика», подготовкой обучающихся к ОГЭ, ЕГЭ

Изучение физики в группе 10 класса направлено на достижение следующих **целей**:

- освоение знаний о фундаментальных физических законах и принципах, лежащих в основе современной физической картины мира; наиболее важных открытиях в области физики, оказавших определяющее влияние на развитие техники и технологии; методах научного познания природы;

- овладение умениями проводить наблюдения, планировать и выполнять эксперименты, выдвигать гипотезы и строить модели; применять полученные знания по физике для объяснения разнообразных физических явлений и свойств веществ; практического использования физических знаний; оценивать достоверность естественнонаучной информации;

- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе приобретения знаний по физике с использованием различных источников информации и современных информационных технологий;

- воспитание убежденности в возможности познания законов природы и использования достижений физики на благо развития человеческой цивилизации; необходимости сотрудничества в процессе совместного выполнения задач, уважительного отношения к мнению оппонента при обсуждении проблем естественнонаучного содержания; готовности к морально-этической оценке использования научных достижений, чувства ответственности за защиту окружающей среды;

- использование приобретенных знаний и умений для решения практических задач повседневной жизни, обеспечения безопасности собственной жизни, рационального природопользования и охраны окружающей среды.

В результате изучения учебной дисциплины *физика обучающийся должен **знать*** знать/понимать:

- смысл понятий: физическое явление, гипотеза, закон, теория, вещество, взаимодействие, электромагнитное поле, волна, атом, атомное ядро, планета, звезда, Солнечная система, галактика, Вселенная;

- смысл физических величин: скорость, ускорение, масса, сила, импульс, работа, механическая энергия, внутренняя энергия, абсолютная температура, средняя кинетическая энергия частиц вещества, количество теплоты, элементарный электрический заряд;

- смысл физических законов классической механики, всемирного тяготения, сохранения энергии, импульса и электрического заряда, термодинамики, электромагнитной индукции;

- вклад российских и зарубежных ученых, оказавших наибольшее влияние на развитие физики;

Уметь

- описывать и объяснять физические явления и свойства тел: движение небесных тел и искусственных спутников Земли; свойства газов, жидкостей и твердых тел; электромагнитную индукцию, распространение электромагнитных волн; волновые свойства

света;

- отличать гипотезы от научных теорий; делать выводы на основе экспериментальных данных; приводить примеры, показывающие, что: наблюдения и эксперимент являются основой для выдвижения гипотез и теорий, позволяют проверить истинность теоретических выводов; что физическая теория дает возможность объяснять известные явления природы и научные факты, предсказывать еще неизвестные явления;

- приводить примеры практического использования физических знаний: законов механики, термодинамики и электродинамики в энергетике; различных видов электромагнитных излучений для развития радио- и телекоммуникаций;

- воспринимать и на основе полученных знаний самостоятельно оценивать информацию, содержащуюся в сообщениях СМИ, Интернете, научно-популярных статьях;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- обеспечения безопасности жизнедеятельности в процессе использования транспортных средств, бытовых электроприборов, средств радио- и телекоммуникационной связи;

- оценки влияния на организм человека и другие организмы загрязнения окружающей среды;

- рационального природопользования и охраны окружающей среды;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

По завершению учебной дисциплины проводится контроль в форме зачета.

Формы контроля: устный опрос, тестирование, самостоятельные работы.

Для реализации индивидуальных занятий используется учебно-методический комплекс:

1. Г. Я. Мякишев, Б. Б. Буховцев, Н. Н. Сотский. Физика 10 класс. Москва. «Просвещение». 2010 г.

2. А. П. Рымкевич. Задачник. Физика 10-11 классы. Москва. Дрофа. 2013 г. 188.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

План индивидуальной работы по *физической культуре* 10 класса (индивидуальная форма обучения) составлен на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования»).

Согласно учебному плану для изучения физической культуры в 10-м классе с индивидуальной формой обучения отводится 3ч за год.

Индивидуальные занятия составлены по темам: «Легкая атлетика» спортивная ходьба, «Плавание» проплывание свободным стилем для укрепления позвоночника, «Гимнастика» выполнения основных приемов самомассажа и релаксации; комплекс упражнений для укрепления мышц позвоночника.

На самостоятельное изучение темы: Основные приемы техники самомассажа.

Особенность организации индивидуальных занятий по данной учебной дисциплине связана с особым контингентом обучающихся: слабые знания по предмету «Физическая культура».

Изучение физической культуры в группе 10 класса направлено на достижение следующих **целей:**

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины *физической культуры* обучающийся **должен ЗНАТЬ/ПОНИМАТЬ:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

По завершению учебной дисциплины проводится контроль в форме зачета.
Формы контроля: устный опрос, тестирование, самостоятельные работы.

Для реализации индивидуальных занятий используется учебно-методический комплекс:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.-12-е изд., стер.- Москва: Академия, 2012.-176с.
2. Бишаева, А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
3. Лях, В. Физическая культура 10—11 кл. — Москва, 2005.

Индивидуальные занятия по физической культуре

10 класс

№ урока	дата	Тема	количество часов
1.		Легкая атлетика. Развитие выносливости 1000м	1
2.		Плавание. Проплывание кролем на груди 50м	1
3.		Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1
	Итого		3ч