

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
«УСИНСК» КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная  
школа" с. Усть-Уса



Муниципальной бюджетной общеобразовательной  
школе  
«Общеобразовательной школе»  
Усвавомсикт

Рекомендована  
методическим советом  
протокол № 1  
от 31 августа 2022 года

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Е.В.Дьячкова  
Приказ №280 от 31 августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Физкультура»  
для учащихся специальных (коррекционных) классов VIII вида

Срок реализации 2 года  
10-11 классы

Составитель программы  
учитель Кыркунова Ольга Алексеевна

с. Усть-Уса  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по физической культуре разработана в соответствии и на основании нормативных документов: разработана на основании следующих нормативных документов: разработана на основе нормативных документов: Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; Приказ Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»; «Положение о рабочих учебных программах учебных предметов, коррекционных курсов МБОУ «СОШ» с. Усть-Уса.

Физкультура в специальном (коррекционном) образовательном классе является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель обучения образовательной области "Физкультура" - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачами физического воспитания в школе для детей с нарушениями интеллекта являются:

- укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни;
- формирование двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

**Отличительные особенности** рабочей программы по сравнению с примерной программой заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта 16 – 18 лет, призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная рабочая программа физического воспитания учащихся 10-11 классов коррекционной школы является продолжением программы 5-9 классов, формируя у

учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

При занятиях обращается внимание на заключение врача о физической нагрузке и возможностях учащихся. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. Занятия проводятся по специальной программе. К ним применяется индивидуальный подход.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используются по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.). Обязательным является контроль над уровнем физического развития двигательной активности учащихся.

В программе использованы **методы и формы обучения:**

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный);
- групповые, игровые, фронтальные, индивидуальные формы работы;
- самостоятельные занятия.

На всех уроках идёт развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

В программе использованы следующие **типы уроков:**

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

**Виды занятий:** уроки, тестовые уроки на начало и конец года, на конец триместров.

В программе предусмотрены современные **образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии.

Учитывая степень обученности учащихся, в тематическом плане предлагаются задания различного уровня сложности и творческого характера, предусмотрено повторение учебного материала, самостоятельная работа с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей, дифференцированные задания.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

**Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной программе.** Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Обязательным является контроль над уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения уровня физического развития и физических способностей. Тестирование учащихся проводится в сентябре и мае, результаты заносятся в Паспорта здоровья классов.

В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:

- самоконтроль – при изучении нового материала;
- взаимоконтроль – в процессе его отработки;
- промежуточный контроль: сдача нормативов в начале и конце года;
- итоговый контроль – тестовые задания в конце триместра и года.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. К контрольным испытаниям учащиеся специальной медицинской группы допускаются с разрешения врача с учетом индивидуальных особенностей и физического развития.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивных залах и на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Образовательная область «Физкультура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Настоящая программа предусматривает обучение по предмету «Физкультура» в 10 классе в объеме 102 часа в год (3 часа в неделю), в 11 классе в объеме 102 часа в год (3 часа в неделю). Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за

определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

### Учебный план

Триместр	Кол-во недель	Кол-во часов в неделю	Всего часов
<b>10 класс</b>			
I	11	2	22
II	11	2	22
III	12	2	24
За год	34	2	68
<b>11 класс</b>			
11	2	22	16
11	2	22	16
12	2	24	20
За год	34	2	68
<b>10/11</b>	<b>68</b>		<b>136</b>

Учебный предмет «Физкультура» имеет коррекционно-оздоровительную направленность. В процессе занятий у учащихся формируются двигательные навыки и умения, осуществляется коррекция недостатков физического развития и моторики обучающихся.

### ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

#### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Предметные результаты:*

Минимальный уровень:

- провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений;
- сохранять равновесие на бревне;
- выполнять акробатическую комбинацию из 4-5 упражнений;
- метать мяч;
- толкать набивной мяч с места;
- прыгать с укороченного разбега в высоту и длину;

- выполнять эстафетный бег;
- выполнять спортивную ходьбу;
- вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом;
- бросать по корзине различными способами;
- выполнять подачи сверху и снизу;
- выполнять нападающий удар;
- принимать и передавать мяч в паре сверху, снизу;
- выполнять подачу в бадминтоне;
- прямые удары.

*Достаточный уровень:*

- провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений;
- сохранять равновесие на бревне;
- выполнять акробатическую комбинацию из 6-8 упражнений;
- метать мяч в коридор 10м.;
- толкать набивной мяч;
- прыгать с полного разбега в высоту и длину;
- выполнять спортивную ходьбу;
- вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом;
- бросать по корзине различными способами в процессе игры;
- выполнять подачи сверху и снизу;
- блокировать удар;
- выполнять нападающий удар;
- судить игру в волейбол;
- выполнять разнообразные удары.

Учащиеся, оканчивающие школу должны:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**  
Успеваемость по предмету «Физкультура» в специальной коррекционной школе

определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей:

Оценка по предмету «Физкультура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Центральное место в педагогическом контроле на уроке физической культуры, занимает двигательная деятельность. Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения.

*Текущий контроль* предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

*Итоговый контроль* применяется для определения конечных результатов по разделу за год. Он позволяет оценить сложившуюся систему занятий, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год (цикл).

Проверочные контрольные испытания по видам упражнений для учащихся 10-11 классов (проводятся в мае): бег 60 м, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

**Методика** оценки успеваемости:

1) по основам знаний (оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями):

- отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта;
- отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;
- отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

*Методы контроля по основам знаний:*

- метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала или после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок;
- программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них, учащийся должен выбрать правильный ответ, метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально;
- метод демонстрации позволяет проверить знания учащихся в конкретной деятельности;

2) по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

- отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;
- отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

- отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;
- 3) по технике двигательных действий:
  - а) метод наблюдения:
    - открытого (учащиеся знают, что будет оценивать учитель);
    - скрытого;
  - б) метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий;
  - в) вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
  - г) комбинированный метод позволяет одновременно с проверкой знаний оценить качество освоения техники.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В программу включены следующие разделы: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные, спортивные игры.

#### Распределение учебного материала по разделам программы для учащихся 10-11 классов

Виды программы	Часы	
	10 класс	11 класс
Лёгкая атлетика	16	16
Гимнастика	14	14
Спортивные игры	18	18
Лыжная подготовка	20	20
Всего часов в год	68	68

#### Сетка часов на учебный год по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Классы	10 класс					11 класс					
	Вид программы	I	II	III	IV	год	I	II	III	IV	год
1.	Легкая атлетика	8			8	16	8			8	16
2.	Гимнастика		8		6	14		8		6	14
3.	Спорт игры Волейбол Баскетбол	8	8		2	18 10 8		8		2	18 10 8
4.	Лыжная подготовка			20		20			20		20
	Всего часов	16	16	20	16	68	16	16	20	16	68
Часов в год 10/11 классы		136									



**Раздел «Гимнастика»** включает строевые упражнения, упражнения с предметами, равновесие, лазанье, опорный прыжок. Особое внимание уделяется коррекции дыхания, моторики, осанки и др.

Основы знаний. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Строевые упражнения Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «мирно», «вольно». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку.

Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, прыжки).

Прыжки в полуприседе с продвижением вперед.

С гимнастическими палками.

Балансирование палки на ладони правой - левой рук. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2-3 упражнений.

С набивными мячами. Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5-7 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча. Поворот в сторону с 2—3 шагов.

Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад, сед в "полушпагат" (девочки).

Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезания через препятствия различной высоты. Повторение всех видов равновесия

Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.

Прыжки ранее изученными способами через козла (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом: бег с изменением направлений и скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.

**Знать:** что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить.

**Уметь:** выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на бревне. Лазать по канату. Подавать команды, показывать их.

**Раздел «Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетике и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию.

Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4- 5км.

Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м.

Эстафета (4x200м). Бег на средние дистанции. Челночный бег 3x10м.

Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - до 500 м.

Совершенствование эстафетного бега.

Прыжок в высоту способом "перешагивание". Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10-12 беговых шагов).

Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания, бросков мяча.

**Знать:** как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде.

**Уметь:** метать мячи, толкать ядро, выполнять прыжки в длину, высоту.

**Раздел «Лыжная подготовка»** Уроки лыжной подготовки рекомендовано проводить на двоянных уроках при температуре до – 15 °С при не сильном ветре. Особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырехшажный ход; переход с попеременного двушажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъем "лесенкой"; прохождение на скорость; правила передачи эстафеты.

**Уметь:** координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики)

Разновидность эстафет на снегу и льду.

**Знать:** как предо стеречь себя от травм, ушибов.

**Раздел «Игры»** включает подвижные и спортивные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, волейбол, баскетбол и др.

**Волейбол.** Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра.

**Знать:** что такое тактика игры, ее содержание; правила игры в волейбол.

**Уметь:** выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре.

**Баскетбол.** Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.

Сочетание приемов. Совместные действия трех нападающих против двух защитников; рывок - ловля мяча в движении - бросок; ловля мяча в движении - остановка - бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

**Знать:** как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.

**Уметь:** выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников; броски мяча по корзине различным способом в процессе учебной игры.

Эстафеты с бегом. Эстафеты с прыжками и бегом.

Эстафеты с метанием в цель и на дальность.

Отработка отдельных прикладных навыков "Точнее", "Правильно"; "Снайперы";

Игры с элементами баскетбола.

## 11 класс

В программу включены следующие разделы: *гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные, спортивные игры.*

**Раздел «Гимнастика»** включает строевые упражнения, упражнения с предметами, равновесие, лазанье, опорный прыжок. Особое внимание уделяется коррекции дыхания, моторики, осанки и др.

Основы знаний. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Строевые упражнения. Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку.

Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, прыжки).

Прыжки в полуприседе с продвижением вперед.

С гимнастическими палками.

Балансирование палки на ладони правой -левой рук. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2-3упражнений.

С набивными мячами. Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5-7 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча. Поворот в сторону с 2-3 шагов.

Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад, сед в "полушпагат" (девочки).

Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезания через препятствия различной высоты. Повторение всех видов равновесия

Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.

Прыжки ранее изученными способами через козла (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом: бег с изменением направлений и скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.

**Знать:** что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить.

**Уметь:** выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на бревне. Лазать по канату. Подавать команды, показывать их.

**Раздел «Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетике и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию.

Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4- 5км.

Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м.

Эстафета (4x200м). Бег на средние дистанции. Челночный бег 3x10м.

Кросс: мальчики -1000 м; девушки - до 500 м.

Совершенствование эстафетного бега.

Прыжок в высоту способом "перешагивание". Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10-12 беговых шагов).

Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания, бросков мяча.

**Знать:** как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде.

**Уметь:** метать мячи, толкать ядро, выполнять прыжки в длину, высоту.

**Раздел «Лыжная подготовка»** Уроки лыжной подготовки рекомендовано проводить на двоянных уроках при температуре до – 15 °С при не сильном ветре. Особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырехшажный ход; переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъем "лесенкой"; прохождение на скорость; правила передачи эстафеты.

**Знать:** как предостеречь себя от травм, ушибов.

**Уметь:** координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики) избранным способом передвижения .

**Раздел «Игры»** включает подвижные и спортивные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, пионербол, баскетбол и др.

**Волейбол.** Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра.

**Знать:** что такое тактика игры, ее содержание; правила игры в волейбол.

**Уметь:** выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре.

**Баскетбол.** Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.

Сочетание приемов. Совместные действия трех нападающих против двух защитников; рывок - ловля мяча в движении - бросок; ловля мяча в движении - остановка - бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

**Знать:** как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.

**Уметь:** выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников; броски мяча по корзине различным способом в процессе учебной игры.

Эстафеты с бегом. Эстафеты с прыжками и бегом.

Эстафеты с метанием в цель и на дальность.

Отработка отдельных прикладных навыков "Точнее", "Правильно"; "Снайперы";

Игры с элементами баскетбола.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование  
по физической культуре  
для учащихся 10 класса

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с заданиями.	1	Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4- 5км.

2.	Эстафетный бег	1	Эстафета (4x200м). Бег на средние дистанции
3.	Бег на результат 100 метров	1	Бег в различном темпе.
4.	Бег в равномерном и переменном темпе 5-8 мин.	1	Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - до 500 м. Совершенствование эстафетного бега.
5.	Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места.
6.	Прыжок в длину разбега с 8 шагов	1	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10-12 беговых шагов).
7.	Метание гранаты 500-700 грамм	1	Совершенствование техники метания, толкания, бросков мяча.
8.	Тематический контроль. Контрольные испытания по видам упражнений.	1	Контрольно-оценочные действия.
9.	Инструктаж по технике безопасности на занятии. Ведение мяча.	1	Правила игры, счет и судейство. Техника ведения мяча .
10.	Ведение мяча.	1	Сочетание приемов. Совместные действия трех нападающих против двух защитников; рывок - ловля мяча в движении - бросок; ловля мяча в движении - остановка - бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния
11.	Техника перемещений и стойки игрока.	1	Прием мяча двумя руками и перемещение в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом .
12.	Учебная игра. Судейство.	1	Знать как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.
13.	Передачи и прием мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения.
14.	Бросок двумя руками от головы	1	Броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке
15.	Передачи и прием мяча различными способами в	1	Верхняя передача мяча двумя руками в различных

	движении в парах и тройках.		направлениях, стоя на месте и после передвижения
16.	Тематический контроль. Бросок мяча двумя руками от головы с места.	1	Контрольно-оценочные действия.
17.	Техника безопасности на занятии волейболом. Стойка и перемещение	2	Правила игры.Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения.
18.	Техника приёма и передач мяча	2	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения.
19.	Техника подачи	2	Выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре.
20.	Нападающий удар, блок	1	Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед.
21.	Учебная игра, судейство	2	Знать что такое тактика игры, ее содержание; правила игры в волейбол.
22.	Тематический контроль. Прием и передача мяча в парах.	1	Контрольно-оценочные действия.
23.	ОРУ с предметами и без предметов	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку. Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, прыжки). Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. С набивными мячами. Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча. Поворот в сторону с 2—3 шагов.
24.	Элементы акробатики	2	Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад, сед в

			"полушпагат" (девочки). Уборка снарядов после занятий.
25.	Лазанье и перелезание	3	Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезания через препятствия различной высоты. Повторение всех видов равновесия
26.	Т.Б. по предупреждению обморожения и травм. Техника лыжных ходов	4	Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырехшажный ход; переход с попеременного двушажного хода к одновременным ходам.
27.	Подъемы на лыжах	3	Подъем "лесенкой".
28.	Торможение на лыжах	2	Тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).
29.	Передвижение на лыжах	6	Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом.
30.	Игры и эстафеты на лыжах	1	Правила передачи эстафеты. Разновидность эстафет на снегу и льду.
31.	Спуски в различных стойках	3	Преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке, Преодоление выступа; подъем
32.	Тематический контроль	1	Выполнение контрольных испытаний по видам упражнений
33.	Лазанье и перелезание	1	Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезания через препятствия различной высоты. Повторение всех видов равновесия
34.	Опорные прыжки	2	Прыжки ранее изученными способами через козла (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек).
35.	Упражнения в равновесии	3	Повторение всех видов равновесия Расхождение вдвоем при встрече

			с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении
36.	Строевые упражнения	1	Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.
37.	Тематический контроль	1	Выполнение контрольных испытаний по видам упражнений
38.	Ходьба с заданиями	1	Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4- 5км.
39.	Бег	2	Бег в гору и под гору. Бег 300 м. Челночный бег 3x10м.
40.	Прыжки (в длину и в высоту)	1	Техника разбега и приземления во время прыжка.
41.	Метания (в цель и на дальность)	2	Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность).
42.	Тематический контроль. Челночный бег.	1	Контрольно-оценочная деятельность.
43.	Промежуточная аттестация. Контроль испытаний по видам упражнений	1	Реализация освоенных знаний и умений
	Итого часов в год	68	

Тематическое планирование  
по физической культуре  
для учащихся 11 класса

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Высокий и низкий старт. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с заданием	1	Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4- 5км.
2.	Эстафетный бег	1	Эстафета (4x200м). Бег на средние дистанции. Челночный бег 3x10м.
3.	Бег на результат 60 метров	1	Бег в гору и под гору. Бег в



			различном темпе. Бег 60м.м
4.	Бег в равномерном и переменном	1	Кросс: мальчики -1000 м; девушки - до 500 м. Совершенствование эстафетного бега.
5.	Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10-12 беговых шагов).
6.	Прыжок в длину разбега.	1	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10-12 беговых шагов).
7.	Метание гранаты	1	Совершенствование техники метания, толкания, бросков мяча.
8.	Тематический контроль. Выполнение контрольных испытаний по видам упражнений	1	Контрольно-оценочные действия.
9.	Инструктаж по технике безопасности на занятии спортивными играми. Ведение мяча	1	Выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников.
10	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	Двухсторонняя игра с выполнением всех правил. Выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников.
11	Передача мяча	1	Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой;
12	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	Передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.
13	Бросок двумя руками от головы	1	Броски мяча по корзине различным способом в процессе учебной игры. Отработка отдельных прикладных навыков "Точнее", "Правильно"; "Снайперы";
14	Ловля и передача мяча	1	Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке;
15	Тематический контроль. Техника владения мячом в игре.	1	Контрольно-оценочные действия.
16	Учебно– тренировочная игра	1	Двухсторонняя игра с выполнением всех правил. Как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита
17	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение	2	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения.

18	Техника приёма и передач мяча	2	Приемы мяча различным способом.
19	Техника подачи мяча	2	Тактика нападения со второй передачи игроком передней линии и защиты углом вперед.
20	Нападающий удар, блок	1	Учебная игра. Понятие о одиночном и парном блокировании.
21	Учебная игра, судейство	2	Учебная игра. Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований.
22	Прием и передача мяча различными способами.	1	Контрольно-оценочная деятельность.
23	ОРУ с предметами и без предметов.	1	Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, прыжки). Упражнения на осанку. Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. . С набивными мячами. Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру.. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.
24	Элементы акробатики	2	Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад;, сед в "полушпагат" (девочки). Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.
25	Лазанье и перелезание	3	Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезания через препятствия различной высоты.
26	Техника лыжных ходов	4	Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырехшажный ход; переход с

			попеременного двухшажного хода к одновременным ходам;
27	Подъемы на лыжах	4	Преодоление склонов; подъем "лесенкой»
28	Торможение на лыжах	3	Преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом".
29	Передвижение на лыжах (прохождение дистанции)	6	Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом Преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики) избранным способом передвижения .
30	Игры и эстафеты на лыжах	2	Прохождение на скорость; правила передачи эстафеты.
31	Тематический контроль. Передвижение на лыжах (прохождение дистанции 1-2км.)	1	Контрольно-оценочная деятельность..
32	Упражнения на координацию и точность движений	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом: бег с изменением направлений и скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.
33	Опорные прыжки	2	Прыжки ранее изученными способами через козла (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек).
34	Упражнения в равновесии	3	Повторение всех видов равновесия Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.
35	Строевые упражнения	1	Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага.

			Захождение плечом в колонне по одному, по два.
36	Тематический контроль. Упражнения в равновесии.	1	Контрольно-оценочная деятельность
37	Ходьба с заданиями	1	Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4- 5км.
38	Бег	1	Бег челночный, с преодолением препятствий.
39	Прыжки (в длину и в высоту)	2	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10-12 беговых шагов).
40	Метания (в цель и на дальность)	2	Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). -1
41	Тематический контроль. Челночный бег.	1	Контрольно-оценочная деятельность.
42	Промежуточная аттестации. Контроль испытаний по видам упражнений.	1	Реализация освоенных знаний и умений
	Итого часов в год	68	

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Программы для специальных коррекционных школ VIII вида. Воронкова В.В. 2000 г.
2. Программа и методические рекомендации по лыжной подготовке I-XI классов общеобразовательной школы. (РГПУ им. А.И. Герцена), Ленинград 1991
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. – 2-е издание, Москва «Просвещение» 2005 г
4. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы в общеобразовательных учреждениях. 1-11 кл. /авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2006. – 76 с
5. Научно-методический журнал «Физкультура в школе»
6. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И, Мишин. – М.:ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с. – (Наст.книга).
7. Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009. – 214 с (университетская серия)
8. Рубцов А.Т. Группы здоровья. –2-е изд., переб. М.: Физкультура и спорт, 1984 – 191 с
9. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя – Ростов
10. – н/Д: Феникс, 2001 – 256 с

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Баскетбольный мяч	6
Волейбольный мяч	6
Универсально-спортивная игровая площадка	1
Баскетбольные кольца в комплекте	4
Волейбольная сетка в комплекте	1
Гимнастические маты	4
Гимнастический козёл	1
Гимнастическая скамейка	4
Скакалка	15
Набивной мяч	1
Гимнастический мост	1