

Муниципальное образование Гулькевичский район,  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №24 х. Чаплыгин  
муниципального образования Гулькевичский район  
имени Героя Советского Союза И.А. Максименко

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 10 08 2014 года протокол № 1  
Председатель Е.В.Дворянинова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование, 11Б класс

Количество часов 102

Учитель Слюсарев С. Г.

Программа разработана на основе:

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2011, рабочей программы «Физическое воспитание», стр. 92, автор: В.М.Мозговой.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **11Б класс**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

##### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность к самостоятельной, творческой и общественной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании.

##### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать своё мнение.

##### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

##### **Предметные результаты.**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

#### ***Ожидаемые результаты освоения учебного предмета.***

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;</li> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>- характеризовать основные формы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>- выполнять требования физической и спортивной подготовки.</li> <li>- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>- осуществлять судейство в избранном виде спорта.</li> </ul>

<p>организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	
---	--

## 2. Содержание учебного предмета.

**Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий.**

Разделы	Количество часов	
	Рабочая программа по классам	
	Рабочая программа	11Б класс
Знания о физической культуре		В процессе урока
Лёгкая атлетика		16
Баскетбол		24
Волейбол		20
Гимнастика		8
Вариативная часть (ЛФК)		34
<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### Легкая атлетика.

Теоретические сведения: оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Специальная физическая подготовка: специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки.

Бег: бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м, бег с ускорением. Эстафетный бег. Низкий старт и высокий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег на короткие дистанции. Линейные эстафеты. Прыжки: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1,5кг. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность и в вертикальную цель (1x1), с расстояния до 20 м.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки в длину с места; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

### **Кроссовая подготовка.**

Теоретические сведения: особенности бега на различной местности (по жесткому грунту).

Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка: специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач);

Технико-тактическая подготовка: отработка старта по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон), бег по дистанции- работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). Прохождение поворотов – работать над техникой бега по виражу. Финиширование – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе. Чередование ходьбы и бега 1000м.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры.

Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксация, самомассаж, банные процедуры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча без

сопротивления и с сопротивлением. Совершенствование ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Совершенствование техники ведения защитных действий: против игрока без мяча. Совершенствование техники ведения защитных действий: против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики защиты (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по правилам баскетбола.

Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.

Технико-тактическая подготовка: Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча, сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из вися; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки в длину с места; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

**Волейбол.** Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных

игр с учащимися младших классов. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, приема и передач мяча. Передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара через сетку. Совершенствование техники защитных действий: блокирование нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. Совершенствование техники защитных действий: блокирование нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. Подача мяча. Техника защитных действий. Совершенствование тактики игрока: индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении.

Совершенствование тактики игрока: индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите. Штрафной бросок. Игра по правилам волейбола.

Технико-тактическая подготовка.

Техника: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точ - ность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования).

Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.

Домашние задания (самостоятельные занятия).

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки в длину с места; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала.

**Гимнастика.** Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. с набивным мячом, гантелями (1-2 кг), с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад (с разрешения врача ЛФК, ортопеда), по медицинскому отводу только теоретически. Лазанье: лазанье гимнастической лестнице.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад (с разрешения врача ЛФК, ортопеда), по медицинскому отводу только теоретически.

Лазанье: лазанье гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой. Легкая атлетика Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег (ходьба) 60 метров. Техника эстафетного бега(ходьбы в эстафете). Техника длительного бега. Ходьба 1000 метров без учета времени.

**Вариативная часть (ЛФК).** ЛФК для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо учитывать противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учетом специфики заболеваний и ориентироваться на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся. В связи со спецификой нашей школы и основным диагнозом учащихся, третий час физической культуры отводится уроку ЛФК. Лечебная физическая культура является одним из основных компонентов лечебно-восстановительной работы. Она направлена на мобилизацию всех двигательных возможностей для восстановления функции пораженных мышц, для коррекции дефектов моторики с целью оптимального формирования основных локомоторно - статических функций: прямохождения, ходьбы, манипулятивной деятельности

рук. Являясь методом активной терапии и педагогическим процессом ЛФК выполняет терапевтические и педагогические задачи и представляет собой ведущее звено в коррекционно - восстановительной работе. Основным средством ЛФК являются различные движения в виде дозированных физических упражнений, проводимых под руководством и с помощью педагога ЛФК. Педагог работает совместно с врачами: логопедом, невропатологом, ортопедом. Занятия ЛФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий. Основными средствами ЛФК являются физические упражнения и естественные факторы природы. Физических упражнений много, и они по разному влияют на организм учащегося.

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>11Б класс (102 ч)</b>	
<p><b>Лёгкая атлетика (16 часов)</b>  Техника безопасности во время занятий физической культурой. Овладение техникой бега.  Ходьба. Бег. ОРУ. Совершенствование техники низкого старта. Подводящие упражнения в беге. Совершенствование техники низкого старта.  Финиширование. Специальные беговые упражнения. Овладение тактики бега (ходьбы) на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания мяча с места. Техника низкого старта. Прыжок в длину с разбега теоретически. Совершенствование прыжка в длину с места. Овладение техники высокого старта. Эстафетный бег.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, ходьбы.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из ранее изученных упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>
<p><b>Гимнастика (8 часов)</b>  Ходьба. Бег. ОРУ на месте. ОФП. Переход с шага на ходьбу в колонне.  Освоение и совершенствование висов и упоров. Совершенствование лазанья и висов на гимнастической стенке. Эстафеты. Висы на гимнастической стенке. Освоение упражнений с гимнастической палкой. Выпады, растяжка. Освоение упражнений со скакалкой. Подвижные игры.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.  Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Применяют технику упражнений для развития соответствующих физических качеств.</p>
<p><b>Спортивные игры (36 часов)</b></p>	<p>Характеризовать основные особенности естественного права. Охарактеризовать конституционные права и обязанности граждан РФ.  Анализировать несложные практические ситуации, связанные с реализацией гражданами своих прав и свобод. Находить и извлекать социальную информацию о механизмах реализации и защиты прав и свобод человека и гражданина.  Называть права ребенка и характеризовать способы их защиты.</p>

	<p>Раскрыть значение соблюдения законов для обеспечения правопорядка.          Объяснять и конкретизировать фактами социальной жизни связь закона и правопорядка          Характеризовать ответственность за нарушение законов. Определять черты законопослушного поведения. Моделировать несложные практические ситуации, связанные с последствиями противозаконного поведения. Описывать и иллюстрировать примерами проявления ответственности несовершеннолетних.          Характеризовать защиту Отечества как долг и обязанность гражданина РФ. Приводить примеры важности подготовки к исполнению воинского долга.          Называть правоохранительные органы Российского государства. Различать сферу деятельности правоохранительных органов в том числе судебной системы. Приводить примеры деятельности правоохранительных органов.</p>
<p><b>Баскетбол (24 часа)</b>          Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Сочетание приемов передвижений и остановок.          Броски в кольцо в прыжке с 3 шагов. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра .Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Совершенствование передачи мяча в парах. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Совершенствование рукой от плеча в прыжке. Совершенствование передачи мяча в парах.          Личная защита. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Совершенствование передачи мяча в парах.          Личная защита. Личная защита в игровых взаимодействиях. Личная защита. Позиционное нападение со сменой мест. Тактические действия в защите.          Совершенствование ловли и передачи мяча в игровой ситуации. Ведение мяча на месте левой, правой рукой.          Ведение мяча в разных направлениях .          Учить броску мяча по кольцу после ведения.          Совершенствование действий игроков в защите. Учить броску мяча по кольцу после ведения, штрафного броска.          Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p>

<p>Ведение мяча в движении, по прямой, по кругу. Передача мяча в парах на месте. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Владение техникой бросков мяча. Освоение техники индивидуальной защиты. Освоение тактики игры.</p>	
<p><b>Волейбол (20 часов)</b>          Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Владение комбинации из перемещений игрока. Владение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Владение нижней прямой подачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Освоение техники нападения. Освоение приема мяча при подаче. Техника действий в защите. Учебная игра. Совершенствование нижней подачи. Освоение приема мяча при подаче через сетку. Освоение передачи мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. Освоение нападающего удара при встречных передачах. Освоение нападающего удара при встречных передачах. Обучение технике нападения. Освоение передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Освоение техники приема и передач мяча Освоение техники верхней прямой подачи Освоение техники прямого нападающего удара Освоение тактики игры</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p>
<p><b>Вариативная часть (ЛФК) (34 часов)</b>          Выполнение комплекса корригирующих упражнений для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра. Комплекс упражнений направленный на укрепление мышечного корсета. ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение комплекса упражнений направленных на укрепление мышц спины. Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс упражнений направленный на развитие равновесия. Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие силовой выносливости мышц рук с различными утяжелителями. ОРУ с набивными мячами. Выполнение комплекса упражнений направленных на растягивание мышц в сочетании с</p>	<p>Описывают технику изучаемых оздоровительных упражнений приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения оздоровительных упражнений совместно осваивают технику приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p>

ленных на расслабление мышц в сочетании с правильным дыханием. Выполнение комплекса упражнений для развития плечевых суставов, с применением резиновых эспандеров, гимнастической палки. Выполнение комплекса упражнений для развития подвижности голеностопных суставов. Комплекс упражнений укрепляющих мышцы брюшного пресса, спины, задней поверхности бедра.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Лаврущенко С.С. Лаврущенко  
«30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического объединения  
учителей начальных классов  
«29» августа 2024 г.  
Леденёва Л.Н. Леденёва