

Краснодарский край, Новокубанский район, с.Ковалевское  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского  
края специальная (коррекционная) школа – интернат  
с. Ковалевского

УТВЕРЖДЕНО:  
решением педагогического совета от  
«28» августа 2020 года, протокол № 1  
Председатель О.Н.Бурдина



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету «Физическая культура»

Уровень образования (класс): углубленная трудовая подготовка, 10 класс

Количество часов: всего 102 часа

Учитель: Кучев Виталий Николаевич

Программа разработана на основе программно-методического обеспечения для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях школы VIII вида под редакцией А. М. Щербаковой, Н.М. Платоновой, издательство «ВЛАДОС», 2006 г.

2020/2021 учебный год

Краснодарский край, Новокубанский район, с.Ковалевское  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского  
края специальная (коррекционная) школа – интернат  
с. Ковалевского

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического совета от

«\_\_\_\_\_» августа 2020 года, протокол № \_\_\_\_\_

Председатель \_\_\_\_\_ О.Н.Бурдина

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По учебному предмету: «Физическая культура»

Уровень образования (класс): основное общее образование, 10 класс.

Количество часов: всего 102 часа;

Учитель: Кучев Виталий Николаевич

Программа разработана на рабочей программы учителя Кучева В.Н.,  
утверждённой решением педагогического совета от \_\_\_\_\_ августа 2020 года,  
протокол №1.

В соответствии с программно – методическим обеспечением для 10 – 12  
классов, с углубленной трудовой подготовкой в специальных  
(коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида под ред. А.М.  
Шербаковой, Н.М Платоновой, изд. «Владос», 2006 г.

2020/2021 учебный год

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

Знать и иметь представление:

- понятия спортивной этики;
- об отношении к своим товарищам по классу, команде;
- о правила безопасности на уроке физической культуры.

Лёгкая атлетика:

- технику выполнения спортивной ходьбы;
- ходьба с чередованием бега;
- бег 300м;
- бег на средние дистанции;
- о всех видах метания;
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Гимнастика:

- строевые упражнения;
- опорный прыжок через козла, через коня;
- о прыжках в высоту способом «перешагивания»;
- о всех видах равновесия;
- лазание и перелезание.

Акробатика:

- кувырки назад;
- перекат назад стойка на лопатках;
- кувырок назад сед в «полу шпагат»;
- мост.

Спортивные игры:

- баскетбол;
- волейбол;
- футбол.

## 2.Содержание учебного предмета.

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, игры – подвижные и спортивные.**

1. В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.
2. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.
3. Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.
4. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.
5. Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.
6. Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом.
7. В соответствии с климатическими условиями часы, отведенные в авторской программе на разделы "Лыжи (коньки)" в данной программе распределены на изучение разделов «Легкая атлетика», "Гимнастика". Занятия на коньках (дополнительный материал), плавание и упражнения на брусках в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально-технической базы.

### 3. Тематическое планирование.

Наименование раздела программы.	Класс Ко - во часов.
	9
<b>Основы знаний, инструктаж.</b>	В процессе урока
<b>Лёгкая атлетика.</b>	47
Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	2
Тестовый урок.	
Метания теннисного мяча.	3
Бег на средней дистанции. Эстафета.	2
Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (м); подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д).	1
Повторение техники разбега в сочетании с отталкиванием в прыжке в длину способом «согнув ноги».	2
Тренировочный бег на средней дистанции.	2
Прыжок в длину способом «согнув ноги».	5
Бег на 100м.	1
Бег с препятствиями.	2
Прыжок в высоту способом «перешагивание».	6
Бег на 300м.	1
Броски набивного мяча	3
Урок подвижных игр.	1
Бег 30м.	1
Метания гранаты (150-200) на дальность.	4
Ходьба с чередованием бега.	1
Бег на длинные дистанции.	2
Спортивная ходьба.	2

Наклоны вперёд из положения сидя.	1
Подтягивание на высокой перекладине из виса.	1
Скоростной бег	3
<b>Спортивные подвижные игры.</b>	<b>24</b>
Техника безопасности на уроках спортивных игр.	2
Техника передачи мяча	5
Судейство. Учебная игра в волейбол.	
Верхняя и нижняя подачи по зонам.	4
Прямой нападающий удар	4
Игра в волейбол.	2
Учебная игра.	2
Баскетбол. Совершенствование навыков зоной и персональной защиты.	2
Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	2
Практическое судейство. Мини-баскетбол.	1
<b>Гимнастика</b>	<b>29</b>
Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
Строевые упражнения.	
Комплекс: м – подъём переворотом в упор (махом и силой); д – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верх.	3
Эстафета.	3
Комплекс: кувырок вперёд из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки (м), из положения мост поворот вправо влево в упор на правое-левое колено (д).	2
Комплекс: м – прыжок согнув ноги через козла; д – прыжок боком	2
Подвижная игра.	2

Подтягивание в висе	1
Лазанье: м – в 2 приёма, д – в 3 приёма.	2
Расхождение вдвоём при встрече на гимнастической скамейке.	1
Подвижные игры.	3
Перелазание через препятствия разной высоты.	1
Комбинация. Вскок в упор на левую, правую.	3
Повороты махом ноги назад.	2

#### 4. Програмный материал по разделам.

Вид программного материала, направленность	10 класс
Основы знаний	Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика  Строевые упражнения	Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперёд в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два. Перестроение в две колонны, в две шеренги.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:  -дыхательные	Регулирование дыхания при выполнении упражнений с максимальной нагрузкой (кросс,

<p>упражнения</p> <p>- основные положения движения головы, конечностей, туловища</p>	<p>эстафеты, прыжки).</p> <p>Прыжки в полу приседе с продвижением вперёд. Круговые движения туловища (и.п. рук- за голову, вверх). Выпады: вперёд с наклоном туловища назад, вперёд; вправо, влево с наклоном вперёд; вправо, влево с наклоном вперёд, в сторону, назад с наклоном вперёд. Переходы из упора лёжа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибание ног.</p>
<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</p>	<p>С гимнастическими палками.</p> <p>Балансирование палки на ладони правой – левой рук. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2-3 упражнений.</p> <p>С набивными мячами.</p> <p>Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнёру. Выполнить 5-7 упражнений с набивными мячами.</p> <p>С гантелями.</p> <p>Удерживание на вытянутых руках от 2 до 3кг. (руки вперёд, в стороны, в вверх). Приседания руки на поясе (вес 3кг)</p>
<p>Упражнения на гимнастической стенке</p>	<p>Пружинистые приседания в положении выпада перед, опираясь ногой о рейку на уровне колена, взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учёт силовых данных). Поднимание прямых ног в висе на верхней рейке. Сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь ногами на вторую рейку от пола (мальчики).</p>
<p>Акробатические упражнения</p>	<p>Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад, сед в «полу шпагат» (девочки). Кувырок вперёд из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки (мальчики). Из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на</p>



	правое - левое колено (сильным – в упор присев) – (девочки).
Простые и смешанные висы и упоры	Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног. Простые комбинации на перекладине, брусках.
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.
Лазание и перелезание	Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезание через препятствия различной высоты, лазание под препятствиями разной высоты. Соревнования в лазании на скорость.
Равновесие	Повторение всех видов равновесия. Зачётные комбинации (2-3) в статическом положении. Расхождение вдвоём при встрече на гимнастической скамейке. Упражнения в сопротивлении.
Опорный прыжок	Прыжки ранее изученными способами через козла, коня с поворотом на 90, 180 в ширину (высота до 120см для мальчиков и до 110см для девочек); кувырки боком с поворотом на 90 через коня с ручками (высота – мальчики 125см, девочки – 115см).
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом, типа – бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения выполняются в движении и на месте в среднем и высоком темпе. Отрабатываются способы перемещения, остановки и повороты.
Основные требования к знаниям, умениям	Знать: что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у товарища,

и навыкам учащихся	<p>объяснить её, помочь исправить.</p> <p>Уметь: выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на бревне. Лазать по канату. Подавать команды, показывать их.</p>
<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>	<p>Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Пешие переходы до 4-5км по пересечённой местности в разном темпе.</p> <p>Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе в течении 20мин. Бег 300м. эстафета (4 по 200м.). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики – 1200м; девушки – 1000м. совершенствование эстафетного бега. Бег с препятствиями.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перекидной» (мальчики) и «перешагивание», перекат – девочки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10 – 12 беговых шагов).</p> <p>Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания. Обучение метанию гранаты 150-200гр (на дальность, в цель).</p>
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.	<p>Знать: как оказать первую помощь при ушибах, переломах, растяжениях; требования к спортивной обуви, одежде. Основные легкоатлетические упражнения.</p> <p>Уметь: метать мячи, гранаты, выполнять прыжки в длину, высоту. Рассчитывать силы на средней и длинной дистанции.</p>
<p>Спортивные и подвижные игры</p> <p>Баскетбол</p> <p>Основные требования к знаниям, умениям</p>	<p>Практическое судейство. Совершенствование навыков зонной и персональной защиты; ловли высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передачи мяча в прыжке; бросков мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание ранее изученных приёмов. Совершенствование ранее изученных тактических комбинаций. Постановка заслона.</p>

<p>и навыкам</p> <p>Волейбол</p> <p>Футбол</p>	<p>Бросок из-за заслона. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.</p> <p>Знать: организацию судейства, что такое зонная и персональная защита.</p> <p>Уметь: поставить заслон; бросок из-за заслона. броски по корзине различным способом в процессе учебной игры.</p> <p>Совершенствование тактики игры в волейбол; судейство. Совершенствование ранее изученных элементов: приёмы мяча различным способом, одиночное и парное блокирование. Повторение тактики нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперёд. Учебная игра</p> <p>Знать: что такое тактика игры, её содержание, правила игры в волейбол.</p> <p>Уметь: выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре.</p> <p>Комбинация ведения, удар по воротам. Тактические действия в нападении и защите. Игра вратаря. Практическое судейство. Техника перемещений и передачи мяча. Учебная игра с применением ранее изученных элементов и тактики игры.</p> <p>Знать: тактику игры, её содержание, правила игры в футбол.</p> <p>Уметь: выполнять все способы ударов по воротам, выполнять тактические действия в игре.</p>
--	---

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г. № 1

Руководитель МО Н.В.Свидовская

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УР

\_\_\_\_\_ С.В. Минина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

