

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Архангельской области
«Вельская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат».

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
На заседании МО учителей старших классов	Заместитель директора по УР	Директор
Председатель МО  Михайлова Е.Н.	 Васильевская С.Е.	 Виниченко С.А.
Протокол № <u>1</u> от <u>29</u> августа 2023г.	« <u>31</u> » августа 2023 г.	Приказ № <u>311</u> от « <u>31</u> » августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физкультуре» для обучающихся 10 класса
на 2023–2024 учебный год.

Составлена учителем физической культуры Хромовым Сергеем Александровичем.
(первая квалификационная категория)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физкультура» для обучающихся 10 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ АО «Вельская СКОШИ» разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании РФ» №273 от 29.12.2012г.;
- Постановления главного государственного врача Российской Федерации от 24.03.2021 года №10 « О внесении изменений в санитарно - эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных учреждений и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждённого постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16».

Локальных актов ГБОУ АО «Вельская СКОШИ»:

- Положения «О разработке, утверждении и реализации рабочих программ учебных предметов» от 29 августа 2018 года;
- Положения «О системе оценки достижения возможных результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (по вариантам 1, 2) при текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации» от 29 августа 2018 года.

Учебный предмет «Физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по предмету «Физкультура» в 10 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 68 часов в год, т.е. 2 часа в неделю (34 учебных недели). Срок реализации настоящей программы рассчитан на 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока. На каждый изучаемый раздел отведено определённое количество часов, указанное в тематическом плане.

Целью программы является содействие всестороннему развитию и оздоровлению личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Основные задачи физического воспитания:

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, спортивными играми);
- совершенствование чувства темпа и ритма; координации движений;
- совершенствование навыков правильной осанки в статистических положениях и в движении;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формировать социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения в процессе урока и во внеурочной деятельности;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирование положительного отношения к сдаче норм ГТО;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности, содействие военно – патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного материала.

Рабочая программа составлена с учётом особенностей обучающихся, учитывает особенности их познавательной деятельности, способствует умственному развитию, определяет оптимальный объём знаний и умений по физической культуре. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусмотреть задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях: соревнования, смена мест занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и сдача норм ГТО и т.д. В зависимости от условий работы можно подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В 10 классе на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на совершенствование таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основной двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. При распределении учебного материала следует учитывать особенности региона. Значительную часть времени в регионе лежит снег, поэтому занятия зимними видами спорта (лыжи) будут приоритетными. В 10 классе уроки физической культуры на свежем воздухе проводить при температуре не ниже - 15°. В случае отмены занятий и специфики образовательного учреждения (круглосуточное пребывание детей – сирот) разрешается обучение настольному теннису, бочке и дартсу. Туристическую подготовку осуществлять в период летнего отдыха обучающихся.

В программу включены следующие разделы: гимнастика (акробатика), легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры, среди которых игра «БОЧЧЕ». Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся и изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Проводить контроль за уровнем физического развития и двигательной активности обучающихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания) по видам упражнений. Тестирование проводится в сентябре (задержка дыхания, приседания за 1 мин., бег 30м, 60м, 100м, 500м, прыжок в длину с места, подтягивание (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа) и мае - метание малого мяча. Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия, динамометрия), записываются в журнал учета двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы-интерната определяются физкультурные группы. Тестирование по волейболу (количество подач) и баскетболу (броски мяча в корзину после ведения и штрафной бросок – количество попаданий) проводить после изучения учебного материала.

Гимнастика.

ЗНАТЬ: что такое строй; как выполнять перестроения.

УМЕТЬ: выполнять все виды лазанья, опорные прыжки, равновесия.

Легкая атлетика.

ЗНАТЬ: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

УМЕТЬ: пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 15-17 мин; бегать на короткие дистанции 100м и 200м, на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий; прыгать в длину способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч и гранату с полного разбега на дальность и в обозначенное место; толкать ядро со скачка.

Лыжная подготовка.

ЗНАТЬ: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

УМЕТЬ: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 300-400м (девушки), 500-600м (юноши); преодолевать на лыжах до 4км (девушки), до 5км (юноши).

Спортивные и подвижные игры.

ЗНАТЬ: влияние занятий волейболом, баскетболом и футболом на трудовую подготовку; что значит «тактика игры», роль судьи. Выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. Баскетбол: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой. Броски мяча с различных дистанций. Футбол: выполнять жонглирование мячом ногой и головой, штрафной удар.

Календарно – тематическое планирование. 10 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов	Элементы содержание урока.
	По плану	факт			
Лёгкая атлетика – 10 часов					
1.			Вводное занятие.	1	Правила поведения и МБ на занятиях лёгкой атлетики. Ходьба, бег до 10 мин. СБУ. ОРУ. Тест (задержка дыхания, приседание за 1 мин, динамометрия).
2.			Ходьба в чередовании с бегом.	1	Ходьба с переходом на бег и обратно до 3 мин. Бег 10 мин. СБУ. ОРУ. Тест (подтягивание, сгибание – разгибание рук в упоре лёжа).
3.			Челночный бег.	1	Ходьба с переходом на бег и обратно до 3 мин. Бег до 10 мин. СБУ. ОРУ. Челночный бег 3 x 10м.
4.			Спортивная ходьба.	1	Спортивная ходьба до 1 км в равномерном темпе. Равномерный бег до 10 мин. СБУ. ОРУ. Бег на скорость 30м.
5.			Бег.	1	Равномерный бег до 10 мин. СБУ. ОРУ. Бег на скорость 60м. Игра «Кто быстрее».
6.			Бег.	1	Бег в среднем темпе до 10 мин. СБУ. ОРУ. Бег на скорость 100м.
7.			Бег.	1	Ходьба. СБУ. ОРУ. Кросс 500м. Игра.
8.			Прыжки в длину.	1	Ходьба. Бег 10 мин. Беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места (тест).
9.			Прыжки в высоту.	1	Ходьба. Бег 10 мин. СБУ. Прыжки на скакалке. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
10.			Прыжки в высоту.	1	Ходьба. Бег 10 мин. СБУ. Прыжки на скакалке. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.
Спортивные и подвижные игры – 15 часов.					
11.			Бочче.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с шарами. Правила поведения и МБ на занятиях спортивными и подвижными играми. Совершенствование навыков игры. Одиночный разряд
12.			Бочче.	1	Ходьба, бег 10 мин, ОРУ с шарами. Совершенствование навыков игры. Одиночный разряд
13.			Бочче.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с шарами. Совершенствование навыков игры. Парный разряд
14.			Бочче.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с шарами. Совершенствование навыков игры. Парный разряд
15.			Бочче.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с шарами. Совершенствование навыков игры. Командная игра.
16.			Бочче.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с шарами. Командная игра.
17.			Бочче.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с шарами. Учебные игры по времени.
18.			Бочче.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с шарами. Учебные игры по времени.
19.			Пионербол	1	Ходьба, бег 10 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Передача, ловля, подача мяча. Игра.
20.			Пионербол	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Нападающий удар. Игра
21.			Пионербол	1	Ходьба, бег 10 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Учебная игра.
22.			Волейбол. Тактика игры.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Тактика игры в волейбол. Приёмы мяча различными способами.
23.			Волейбол. Верхняя передача.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Верхняя передача двумя руками в различных направлениях на месте и в движении.

24.		Волейбол. Учебная игра.	1	Ходьба, бег 10 мин. СБУ. ОРУ с мячом. Приём и подача мяча. Учебная игра.
25.		Волейбол. Учебная игра	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Приём и подача мяча. Тест. Учебная игра.
Гимнастика – 9 часов.				
26.		Кувырки.	1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Ходьба, бег, ОРУ на осанку и гибкость. Длинный кувырок. Понятие спортивной этики.
27.		Акробатика. Стойки.	1	Ходьба в бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Стойки на голове и руках. «Мостик» из положения лежа и стоя.
28.		Акробатика. Комбинации.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Комбинации элементов акробатики. Тест (поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек).
29.		Висы и упоры.	1	Ходьба по диагонали, повороты, бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Вис на согнутых руках на время (тест). Вис с различным положением ног.
30.		Лазание по канату.	1	Ходьба, бег, СБУ, ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Лазание по канату на скорость, Подтягивание и лазание в висе по канату на руках.
31.		Равновесие.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ - комплекс, упражнения на осанку – «позы». Стойка на рейке гимнастической скамейке на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад. Тест (подтягивание в висе - мальчики, сгибание – разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке -девочки).
32.		Опорный прыжок.	1	Ходьба, бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Опорный прыжок через гимнастического козла (в длину) ноги врозь с поворотами на 90* и 180*.
33.		Опорный прыжок.	1	Ходьба. Бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Прыжки на скакалке. Опорный прыжок через гимнастического козла. Преодоление препятствий.
34.		Опорный прыжок.	1	Ходьба. Бег, СБУ. ОРУ – комплекс, упражнения на осанку – «позы». Прыжки на скакалке. Опорный прыжок через гимнастического козла. Преодоление препятствий.
Лыжная подготовка – 19 часов.				
35.		Вводное занятие.	1	Правила поведения и МБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение на лыжах до 3км в среднем темпе. Совершенствование техники лыжных ходов. Виды лыжного спорта.
36.		Повороты махом назад.	1	Передвижение на лыжах до 3км в среднем темпе. Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты махом назад к наружи.
37.		Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах до 3км в среднем темпе. Совершенствование техники лыжных ходов. Спуск горки в различных стойках.
38.		Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах до 4км. Преодоление бугров и впадин. Катание с горки.
39.		Спуск с горок.	1	Передвижение на лыжах до 4км. Поворот на параллельных лыжах после спуска. Катание с горки.
40.		Подъёмы.	1	Передвижение на лыжах до 4км. Совершенствование техники подъёмов. Катание с горки.
41.		Передвижение на лыжах на скорость.	1	Передвижение на лыжах до 4км, на скорость на отрезках до 400м. Игра «Быстрый лыжник».
42.		Передвижение на лыжах на скорость.	1	Передвижение на лыжах до 4км, на скорость на отрезках до 400м. Игра «Быстрый лыжник».
43.		Передвижение на лыжах на скорость.	1	Передвижение на лыжах до 4км, на скорость на отрезках до 400м. Игра «Быстрый лыжник».

44.		Передвижение на лыжах на скорость.	1	Передвижение на лыжах до 4км, на скорость на отрезках до 500м. Игра «Быстрый лыжник».
45.		Передвижение на лыжах на скорость.	1	Передвижение на лыжах до 4км, на скорость на отрезках до 500м. Игра «Быстрый лыжник».
46.		Передвижение на лыжах на скорость.	1	Передвижение на лыжах до 4км, на скорость на отрезках до 500м. Игра «Быстрый лыжник».
47.		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 5км без учёта времени. Совершенствование техники лыжных ходов. Ход передвижения - свободный.
48.		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 5км без учёта времени. Совершенствование техники лыжных ходов. Ход передвижения - свободный.
49.		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 5км без учёта времени. Совершенствование техники лыжных ходов. Ход передвижения - свободный.
50.		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 5км без учёта времени. Совершенствование техники лыжных ходов. Ход передвижения - свободный.
51.		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Передвижение на лыжах до 5км без учёта времени. Совершенствование техники лыжных ходов. Ход передвижения - свободный.
52.		Передвижение на лыжах на время.	1	Передвижение на лыжах: 2км - девочки, 3км – мальчики на результат. Совершенствование техники лыжных ходов. Ход - свободный.
53.		Лыжная эстафета.	1	Передвижение на лыжах до 5км (ход – свободный). Лыжная эстафета.
Спортивные и подвижные игры – 11 часов.				
54.		Баскетбол. Защита.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Понятие зоной и персональной защиты. Эстафеты с мячом.
55.		Баскетбол. Ловля мяча.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Игра «Поймай мяч».
56.		Баскетбол. Ведение мяча	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Ведение мяча с обводкой препятствий. Эстафеты с элементами баскетбола.
57.		Баскетбол. Броски мяча.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Броски мяча в корзину двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке
58.		Баскетбол. Учебная игра.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Учебная игра
59.		Баскетбол. Учебная игра	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Учебная игра
60.		Футбол.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Индивидуальная работа с мячом.
61.		Футбол.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Пас. Остановка. Ведение мяча.
62.		Футбол.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Удары по воротам.
63.		Футбол.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Учебная игра
64.		Футбол.	1	Ходьба, бег 10 мин, СБУ. ОРУ с мячом. Учебная игра
Лёгкая атлетика – 4 часа.				
65.		Толкание ядра.	1	Ходьба, бег 13 мин, ОРУ, беговые упражнения. Толкание ядра.
66.		Метание малого мяча на результат.	1	Ходьба, бег 13 мин, ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча на результат (тест). Игра.
67.		Метание гранаты.	1	Ходьба, бег 13 мин, ОРУ. Беговые упражнения. Метание гранаты на дальность.
68.		Бег на выносливость.	1	Ходьба. Беговые упражнения, ОРУ. Бег 1000м (тест). Игра.