

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждено  
Протоколом педагогического совета  
От «29» августа 2022 г.  
Приказ № 98-о от «31» августа 2022 г.  
Директор ГБОУ «Альметьевская школы – интернат»  
\_\_\_\_\_ Мартынова Л.Р.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для **10 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса  
**2** часа в неделю; **68** часов в год  
Составитель: **Миниханов Н.А., учитель первой категории**

Согласовано

Зам.директора по УР \_\_\_\_\_ И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ М.Г.Шарипова

г. Альметьевск, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

### **Рабочая программа разработана на основе:**

- Закона РФ «Об образовании» №273 –ФЗ. Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г;
- Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г №329-ФЗ
- Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», Постановление Правительства РФ, 10.03.2000 г., № 212; 23.12. 2002 г., № 919;
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования 2004 года;
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г;
- Примерной учебной программы по физической культуре «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» в.и. Ляха, а.а. Зданевича (м.: просвещение, 2011)
- Базисного учебного плана специального (коррекционного) образовательного учреждений VI вида для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 10 апреля 2002. №29/2065-п;
- Учебного плана ГБОУ «Альметьевской школы интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год;
- Образовательной программы ГБОУ «Альметьевской школы интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»
- Положения о структуре, порядке разработки с утверждением рабочих программ учебных курсов, предметов дисциплин в ГБОУ «Альметьевской школы интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года №189.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса**

#### **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 гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 урока в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Распределение программного материала

		По примерной	По рабочей программе
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>	<b>44</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе	4
1.2	Спортивные игры	21	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	8
1.4	Легкая атлетика	21	9
1.5	Лыжная подготовка	18	8
2.	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>24</b>
2.1	Оздоровительная деятельность	21	15
2.2	Национальный вид спорта	3	3
2.3	Плавание	3	3
	Итого	105	68

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класса.

№	Тема Урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
			Домашнее задание	план
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	Знать требования инструкций. Устный опрос	Инструктаж по л/а.	03.09
2	Бег на длинные дистанции с использованием ИКТ. ОРУ на развитие общей выносливости	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Имитация низкого старта	04.09
3	Бег на короткие дистанции с использованием ИКТ.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Комплекс УГГ	10.09

4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Прыжки через скакалку	11.09	
5	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. ОРУ на развитие общей выносливости	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Имитация метания мяча	17.09	
6	Обучение прыжка в длину с места с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	ОРУ в движении	18.09	
7	Закрепление прыжка в длину с разбега с использованием ИКТ. Упражнения для коррекции прыжков.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Прыжки через скакалку	24.09	
8	Стойки и передвижение футболиста. Упражнения для коррекции шаговых движений.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке)	Упражнения для рук.	25.09	
9	Удары по катящему мячу различными частями стопы и подъёма.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Имитация передачи мяча	01.10	
10	Совершенствование Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами в сторону	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Имитация ведения мяча	02.10	
11	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема Остановка мяча стопой, подошвой, остановки опускающегося мяча	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Имитация броска мяча.	08.10	
12	Ведение мяча, отбор мяча.	Корректировка техники ведения мяча.	Имитация броска мяча	09.10	
13	Совершенствование Комбинации из освоенных элементов игры в футбол.	Корректировка техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча	15.10	
14	Двусторонняя игра в футбол. Упражнения на плоскостопию.	Уметь применять в игре защитные действия	Имитация ловли мяча	16.10	
15	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Фронтальный опрос	Правила по футболу	22.10	
16	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения	Фронтальный опрос	Упражнения для туловища	23.10	
17	Стойки и перемещение футболиста. Комплекс упражнений на формирование осанки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Комплекс УГГ.	29.10	
18	Игра в футбол по основным правилам. Дыхательная гимнастика.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Правила игры	30.10	
			Упражнения на	12.11	

19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Оказание первой помощи.	Фронтальный опрос	гибкость	
20	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Кувырок вперед	13.11
21	Подъем в упор переворотом, махом и силой (м). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь (д) с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Стойка на голове	19.11
22	Совершенствование прыжка, согнув ноги (козел в длину) с использованием ИКТ. Комплекс дыхательной гимнастики.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	ОРУ на осанку	20.11
23	Кувырок вперед- назад, стойка на лопатках.	Корректировка техники выполнения упражнений	ОРУ с обручами	26.11
24	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	Корректировка техники выполнения упражнений	Отжимание	27.11
25	Стойка на голове, мост из положения стоя с помощью и Без.	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнение на гибкость	04.12
26	Совершенствование Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Отжимание	05.12
27	Совершенствование Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота Совершенствование Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)	Дозировка индивидуальная	Правила игры в волейбол	10.12
28	Совершенствование Страховки на спину, на бок, страховки кувырком	Корректировка техники выполнения упражнений	Имитация приема мяча	17.12
29	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Специальные беговые упражнения	18.12
30	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижении остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	Уметь демонстрировать технику.	Имитация верхней подачи	24.12
31	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	Корректировка техники выполнения упражнений	Имитация передачи мяча	25.12
32	Закрепление прямой Нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки.	Корректировка техники выполнения упражнений	Имитация нижний подачи	14.01
33	Инструктаж по лыжной подготовки. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Движений рук и ног	15.01

	деятельности.			
34	Обучение одновременного одношажный ход с использованием ИКТ. Упражнения для релаксации и аутогренинга.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Работа рук	21.01
35	Обучение одновременноодношажнныи ход с использованием ИКТ. Упражнения лечебной физической культуры.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Упражнения на осанку	22.01
36	Одновременный двухшажный ход и коньковый ход с использование ИКТ. Упражнения для растягивания мышц, снятие напряжения в мышцах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс УГГ	28.01
37	Одновременный двухшажный коньковый с использованием ИКТ. Упражнения на расслабление ,для устранения спазмов, напряженности и судорог.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Постановка палки на снег	29.01
38	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Движение рук	04.02
39	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	Уметь выполнять упражнения	Движение рук	05.02
40	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе с использованием ИКТ. Упражнения с гимнастическими палками.	Уметь выполнять технику способов передвижения.	Комплекс УГГ	11.02
41	Фитбол-гимнастика.Теория: «Рациональное питание»	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Выполнять утреннюю гимнастику.	12.02
42	Упражнения для формирования шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Упражнения на гибкость	18.02
43	Сгибание ног при преодолении бугра.Теория: «Осанка, средства развития»	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Упражнения на осанку	19.02
44	Передвижение на лыжах. Упражнения для формирование плоскостопии.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс ОРУ	25.02
45	Упражнения для растяжения мышц шей и верхней части спины.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Утренняя гимнастика	26.02
46	Двухшажный коньковый ход с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс УГГ	04.03
47	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	Имитация передачи мяча	0.503
48	Прием мяча после подачи.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Имитация прием мяча	11.03
49	Подача мяча. Нападающий удар.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	Имитация подачи мяча	12.03

50	Физические упражнения ориентированные на развитие силы.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Имитация ловля и передача мяча	18.03	
51	Развитие быстроты. Полоса препятствий.	Корректировка техники ведения мяча.	Имитация броска мяча	19.03	
52	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Понятие общей и специальной физической подготовки. Захват рук и туловища, освобождение от захватов, выведения из равновесия.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Имитация Штрафного броска	01.04	
53	Преодоление горизонтальных препятствий. Вид спорта Курэш.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Беговые упражнения	02.04	
54	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	ОРУ на туловища	08.04	
55	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Специальные беговые упражнения	09.04	
56	Закрепление низкого старта. Старты из различных И. П.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Имитация низкого старта	15.04	
57	Финальное усилие. Эстафетный бег. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Имитация низкого старта	16.04	
58	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Прыжки через скакалку	22.04	
59	Прыжок в длину с разбега с использованием ИКТ. Значение и название разучиваемых упражнений. Правило соревнований в беге.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Беговые упражнения	23.04	
60	Закрепление ведения мяча в движении и на месте.	Корректировка техники выполнения упражнений	Имитация приема мяча.	29.04	
61	Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Имитация передача мяча	30.04	
62	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.	Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Имитации броска мяча	06.05	
63	Инструктаж по ТБ на воде. Спортивные способы плавания с использованием ИКТ.	Знать: спортивные способы плавания.	Комплекс УГГ	07.05	
64	Спортивные способы плавания.	Соблюдать: технику безопасности на воде	Комплекс УГГ	13.05	

65	Специальные плавательные упражнения.	Знать: спортивные способы плавания.	Комплекс ОРУ	14.05	
66	Игра в футбол по правилам	Уметь останавливать мяч	Правила игры	20.05	
67	Отбор мяча у соперника	Уметь останавливать мяч	Беговые упражнения	21.05	
68	Закрепление имитационных движений для освоение техники плавания способами кроль на груди и спине.	Корректировка техники ведения мяча	Упражнения с мячом	24.05	

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности,ключенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая ометка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>– допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.*

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Лист корректировки рабочей программы