

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

Утверждено
протоколом педагогического совета
от « 29 » 08 2022 г.
Приказ № 98-0 от « 31 »августа 2022г.
Директор школы-интерната
Мартынова Л.Р.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для **11 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса
1 час в неделю; **34** часов в год
Составитель: **Габдуллин Д.Д.**

Согласовано

Зам.директора по УР _____ И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено

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

Руководитель ШМО _____ М.Г.Шарипова

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании» № 273-ФЗ Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012 г.;
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования №1098 от 5.03.2004года
- федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования №1098 от 5.03.2004года
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (ПрАООП) на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ (вариант 6.4)
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья,2009г;
- Постановление кабинета Министров №401 от 16.06.2008г. «О порядке воспитания и обучения детей –инвалидов на дому и дополнительных мерах социальной поддержки по обеспечению доступа инвалидов к получению образования»
- Авторской учебной программы «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой –СПб.2011г.;
- Образовательной программы ГБОУ «Альметьевская школа – интернат для детей с ОВЗ».
- учебного плана ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья на 2022-2023 учебный год;
- положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин в Альметьевской школе-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

Задачи физического воспитания учащихся 11 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 11 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 35 часа (1 урок в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение программного материала

		По примерной	По рабочей программе
1.	Базовая часть	58(87)	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе	В процессе
1.2	Спортивные игры	21	5
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	5
1.4	Легкая атлетика	21	6
1.5	Лыжная подготовка	18	2
1.6	Элементы единоборств	9	3
1.7	Плавание		3
2.	Вариативная часть	15	5
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	7	5
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.	8	1
	Итого	102	35

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса.

№	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках	Знать требования инструкций.	Подготовить спортивную	06.09.22	

	физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	Устный опрос	форму		
2.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подготовить спортивную форму	13.09.22	
3.	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Подготовить спортивную форму	20.09.22	
4.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Подготовить спортивную форму	27.09.22	
5.	Совершенствование ловли, передачи мяча, техника ведения мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Подготовить спортивную форму	04.10.22	
6.	Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Подготовить спортивную форму	11.10.22	
7.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Подготовить спортивную форму	18.10.22	
8.	Совершенствование строевых упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Подготовить спортивную форму	25.10.22	
9.	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Подготовить спортивную форму	08.11.22	
10.	Освоение висов, и упоров. Совершенствование опорных прыжков	Толчком ног подъем в упор на Верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.	Подготовить спортивную форму	15.11.22	
11.	Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений,. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры,	Подготовить спортивную форму	22.11.22	

		полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика			
12.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	Подготовить спортивную форму	29.11.22	
13.	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	Подготовить спортивную форму	06.12.22	
14.	Освоение техники лыжных ходов Переход с одновременных ходов на попеременные.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	13.12.22	
15.	Подвижные игры, развитие силовых способностей и силовой выносливости.	«Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Подготовить спортивную форму	20.12.22	
16.	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств	Техника безопасности. Гигиена борца	Подготовить спортивную форму	27.12.22	
17.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники приема и передач мяча	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Подготовить спортивную форму	10.01.23	
18.	Совершенствование техники подач мяча, нападающего удара	Варианты подач мяча	Подготовить спортивную форму	17.01.23	
19.	Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	Подготовить спортивную форму	10.01.23	
20.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	Подготовить спортивную форму	17.01.23	
21.	Совершенствования техники метания в цель и на	Бросок набивного мяча (3 кг)	Подготовить спортивную	24.01.23	

	дальность	двумя руками из различных исходных положений с места	форму		
22.	Развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Подготовить спортивную форму	31.01.23	
23.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. П., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	Подготовить спортивную форму	07.02.23	
24.	Развитие скоростных способностей, развитие координационных способностей	Эстафеты, старты из различных и. П., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Подготовить спортивную форму	14.02.23	
25.	Освоение прикладных способов плавания	Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде	Подготовить спортивную форму	21.02.23	
26.	История возникновения борьбы куреш. ТБ при занятиях борьбой.	Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму	28.02.23	
27.	История возникновения игры бочче. Требования безопасного поведения на занятиях.	Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму	07.03.23	
28.	Обучение катанию шара, из стойки игрока, от стартовой линии	Уметь выполнять упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму	14.03.23	
29.	Выбивание чужого шара.	Уметь выполнять упражнения, технические и тактические	Подготовить спортивную	21.03.23	

		приемы	форму		
30.	2. Попадание в паллино через рикошет.	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму	04.04.23	
31.	Выбор места на линии площадки для вбрасывания паллино	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму	11.04.23	
32.	Выбор места на линии площадки для бросания шара в цель	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму	18.04.23	
33.	Катание малого мяча «паллино»:ограниченное пространство;в различные части игровой площадки;в цель.	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму	25.04.23	
34.	Выбивание шара соперника для создания выгодной ситуации для своей команды шары соперника закрывают паллино	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму	02.05.23	
35.	Выбивание паллино два и более шара соперника находятся ближе к паллино; паллино находится перед шаром соперника.	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму	16.05.23	

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, включенными 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 отметка 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
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

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	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

(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

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

