

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Принята»
на Педагогическом совете
Протокол № 9
от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 25
_____ А.Б. Петрова
«31» августа 2023 г.
Приказ № 631

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10 «А» класс

2023 / 2024 учебный год

Составитель:
Казаков В.В.
учитель,
высшая кв. к.

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся X - XII классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы V - IX классов.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы, формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Планируемые результаты

Теоретические сведения:

- Знать правила оказания первой помощи при травмах;
- Знать о значении физической культуры в современном обществе;
- Знать о проведении специальных Олимпийских игр;

Практический материал:

- Самоконтроль при выполнении физических упражнений.
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Выполнять комплекс упражнений на гимнастической стенке;
- Удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- Выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках;
- Выполнять переход через планку в прыжках в высоту;
- Выполнять толкание набивного мяча с места;
- Выполнять прием и передачу мяча снизу в игре волейбол;
- Выполнять накат справа, слева;
- Выполнять остановку прыжком;
- Выполнять бросок мяча одной рукой от плеча после ведения.
- Соблюдать правила занятий физическими упражнениями при самостоятельной работе;
- Выполнять упражнение «Мост»;
- Выполнять длинный кувырок вперед;

- Выполнять стойку на голове;
- Бежать с переменной скоростью до 5 мин;
- Метать мяч на дальность;
- Выполнять многократные передачи мяча над собой;
- Принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещения;
- Выполнять подрезку справа, слева;
- Выполнять ведение мяча с обводкой препятствий;
- Выполнять ведение мяча бегом по прямой.

Содержание

Гимнастика

Теоретические сведения. Значение гимнастики для трудовой деятельности человека.

Практический материал. Построение и перестроение. Повторение всех видов перестроений. Строевой шаг. Размыкание и смыкание. Поворот на 45 градусов. Изменение длины шага.

Упражнения с предметами. Повторение комплексов упражнений с предметами. Комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейке. Комплекс упражнений на гимнастической стенке.

Упражнения на преодоление сопротивления. Повторение упражнений в перетягивании каната из различных исходных положений. Борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Лазания и перелезания. Соревнования в лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке. Преодоление препятствий.

Висы. Подтягивание в висе.

Упражнения в равновесие (на бревне). Разновидности равновесий на бревне. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек. Выполнение несложных комбинаций из ранее изученных упражнений.

Прыжки. Опорный прыжок.

Акробатика. Повторение длинного кувырка вперед, стойка на голове. Кувырок вперед прыжком. Акробатические комбинации.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Самостоятельное проведение легкоатлетической разминки.

Практический материал. Ходьба. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Бег с переменной скоростью до 6-7 мин. Повторный бег и бег с ускорениями на отрезках 50-60 м. Старты из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Челночный бег. Медленный бег до 10-12 мин.

Прыжки. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением вперед. Многоскоки с места и разбега. Прыжки произвольным способом через препятствия (барьеры, набивные мячи и т.д.). Прыжки в длину и высоту, совершенствование всех фаз прыжка.

Метания. Метание малого мяча на дальность с места в цель, на дальность из различных исходных положений. Метание гранаты. Толкание набивного мяча (3кг). Толкание ядра (3, 4кг) с места стоя боком по направлению толчка.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения. Виды конькобежного спорта.

Практический материал. Свободное катание. Бег на время.

Спортивные игры

Волейбол

Теоретические сведения. Тактические приемы игры в волейбол.

Практический материал. Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху, снизу в парах через сетку. Многократные передачи мяча над собой. Передача мяча через сетку в парах. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающих ударов. Игры с элементами волейбола. Учебная игра.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Тактика одиночной игры.

Практический материал. Совершенствование ранее изученных элементов игры. Учебная игра.

Баскетбол

Теоретические сведения. Тактические приемы игры в баскетбол.

Практический материал. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Накрывание мяча при броске. Вырывание и выбивание мяча. Зонная защита. Учебная игра.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Правила игр. Элементарные технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером).

Практический материал. «Колесо», «Кто быстрее?», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с чехардой», «Мяч за черту», «Перестрелка», «Волейбол с выбыванием», «Мяч об стену».

Тесты

Теоретические сведения. Правила выполнения тестовых заданий.

Практический материал

1. Прыжок в длину с места (см);
2. Наклон вперед из положения сидя;
3. Подъем туловища за 30 (с);
4. Броски набивного мяча 1 кг;
5. Бег 30м (с);
6. Метание в цель;
7. Подтягивание (девочки - из виса лежа; мальчики - из виса);
8. Прыжки через скакалку.

Календарно – тематическое планирование

1 четверть		
1.	Тестирование.	05.09.2023
2.	Тестирование.	06.09.2023
3.	Беговые упражнения и техника высокого старта.	07.09.2023
4.	Беговые упражнения и техника высокого старта.	12.09.2023
5.	Техника низкого старта.	13.09.2023
6.	Техника низкого старта.	14.09.2023
7.	Бег из разных стартовых положений, ускорения на отрезках 50-60метров.	19.09.2023
8.	Бег из разных стартовых положений, ускорения на отрезках 50-60метров.	20.09.2023
9.	Равномерный бег до 8 мин	21.09.2023
10.	Равномерный бег до 8 мин	26.09.2023
11.	Челночный бег	27.09.2023
12.	Челночный бег	28.09.2023
13.	Метание малого мяча.	03.10.2023
14.	Метание малого мяча.	04.10.2023
15.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	05.10.2023
16.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	10.10.2023
17.	Прыжки в длину.	11.10.2023
18.	Прыжки в длину.	12.10.2023
19.	Прыжки в длину с разбега	17.10.2023
20.	Прыжки в длину с разбега.	18.10.2023

21.	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание».	19.10.2023
22.	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание».	24.10.2023
23.	Броски набивного мяча.	25.10.2023
24.	Броски набивного мяча.	26.10.2023
2 четверть		
25.	Толкание ядра 3-4кг	07.11.2023
26.	Толкание ядра 3-4кг	08.11.2023
27.	Метание гранаты.	09.11.2023
28.	Метание гранаты.	14.11.2023
29.	Настольный теннис. Стойки и перемещения теннисиста.	15.11.2023
30.	Настольный теннис. Стойки и перемещения теннисиста.	16.11.2023
31.	Настольный теннис. Поддача мяча.	21.11.2023
32.	Настольный теннис. Поддача мяча.	22.11.2023
33.	Настольный теннис. Подрезка мяча.	23.11.2023
34.	Настольный теннис. Накат справа.	28.11.2023
35.	Настольный теннис. Накат слева.	29.11.2023
36.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	30.11.2023
37.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	05.12.2023
38.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	06.12.2023
39.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	07.12.2023
40.	Лыжная подготовка. Техника подъема.	12.12.2023
41.	Лыжная подготовка. Техника подъема.	13.12.2023
42.	Лыжная подготовка. Техника спуска.	14.12.2023
43.	Лыжная подготовка. Техника спуска.	19.12.2023
44.	Лыжная подготовка. Техника входа в поворот.	20.12.2023
45.	Лыжная подготовка. Техника входа в поворот.	21.12.2023
46.	Конькобежная подготовка. Стойка конькобежца.	26.12.2023
47.	Конькобежная подготовка. Стойка конькобежца.	27.12.2023
48.	Конькобежная подготовка. Катание по прямой и с изменением направления.	28.12.2023
3 четверть		
49.	Конькобежная подготовка. Катание по прямой и с изменением направления.	09.01.2024
50.	Конькобежная подготовка. Техника торможения.	10.01.2024
51.	Конькобежная подготовка. Техника торможения.	11.01.2024
52.	Конькобежная подготовка. Вход в поворот.	16.01.2024
53.	Конькобежная подготовка. Вход в поворот.	17.01.2024
54.	Конькобежная подготовка. Свободное катание.	18.01.2024
55.	Конькобежная подготовка. Свободное катание.	23.01.2024
56.	Баскетбол. Сочетание приемов передач и ведение.	24.01.2024
57.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	25.01.2024
58.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	30.01.2024
59.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока.	31.01.2024
60.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	01.02.2024
61.	Баскетбол. Штрафной бросок.	06.02.2024
62.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении после ведения	07.02.2024
63.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении после ведения	08.02.2024

64.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	13.02.2024
65.	Баскетбол. Подбор мяча под кольцом.	14.02.2024
66.	Волейбол. Передача мяча в парах.	15.02.2024
67.	Волейбол. Передача мяча в парах через сетку.	20.02.2024
68.	Волейбол. Нижняя прямая подача.	21.02.2024
69.	Волейбол. Верхняя прямая подача.	22.02.2024
70.	Волейбол. Атакующий удар.	27.02.2024
71.	Волейбол. Атакующий удар.	28.02.2024
72.	Волейбол. Многократные передачи мяча над собой.	29.02.2024
73.	Волейбол. Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	05.03.2024
74.	Волейбол. Игры с элементами волейбола.	06.03.2024
75.	Кувырок вперед.	07.03.2024
76.	Кувырок вперед.	12.03.2024
77.	Длинный кувырок вперед.	13.03.2024
78.	Длинный кувырок вперед.	14.03.2024
79.	Кувырок назад.	19.03.2024
80.	Кувырок назад.	20.03.2024
81.	Стойка на лопатках.	21.03.2024
4 четверть		
82.	Упражнение «Мост».	03.04.2024
83.	Упражнение «Мост».	04.04.2024
84.	Гимнастические комбинации.	09.04.2024
85.	Гимнастические комбинации.	10.04.2024
86.	Упражнения на гимнастической скамейке.	11.04.2024
87.	Упражнения на гимнастической скамейке.	16.04.2024
88.	Упражнения на бревне.	17.04.2024
89.	Упражнения на бревне.	18.04.2024
90.	Опорный прыжок.	23.04.2024
91.	Опорный прыжок.	24.04.2024
92.	Висы и упоры.	25.04.2024
93.	Висы и упоры.	02.05.2024
94.	Лазание и перелезание.	07.05.2024
95.	Лазание и перелезание.	08.05.2024
96.	Комплекс упражнений на гимнастической стенке.	14.05.2024
97.	Комплекс упражнений на гимнастической стенке.	15.05.2024
98.	Комплекс упражнений с предметами.	16.05.2024
99.	Комплекс упражнений с предметами.	21.05.2024
100.	Тестирование.	22.05.2024
101.	Тестирование.	23.05.2024
Фактическое количество часов		101

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивно-физкультурного инвентаря;
- **спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, гимнастический козел, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины,

футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки, тренажёры.