

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Верхнепышминская школа – интернат имени С.А.Мартиросяна, реализующая адаптированные  
основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:  
Заседание ШМО  
Учителей физкультуры  
Протокол № 5 от 24.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № 123/2 от 31.08.2023г.

## **Рабочая программа по предмету «Физическая культура»**

10«А» класс  
(3 часа в неделю)

Составитель:

(ФИО) Пятков М.Ю.

учитель Пятков М.Ю.

г.Верхняя Пышма  
2023г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно- правовых документов:

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413"

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования"

3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

4. Программы специальных общеобразовательных школ для слепых и слабовидящих детей, рекомендованных главным управлением школ Мин. прос. СССР 1983г.

5. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11кл.» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. -М.: Просвещение,2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год.

### ***Требования к результатам освоения программы по физической культуре.***

***Личностными результатами*** освоения содержания программы по физической культуре проявляются в положительном отношении обучающихся к занятиям физкультурой, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

-владение знаниями об особенностях физического развития, здоровья, функциональных возможностях организма ,способах профилактики заболеваний;

-владение знаниями по организации и проведении самостоятельных занятий по физической культуре;

-владение умением разрешать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы, способность управлять своими эмоциями.

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки...), физических упражнений.

### ***Метапредметные результаты:***

характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и предметно-практической деятельности;

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-владение способами организации самостоятельной двигательной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

### ***Предметные результаты:***

-умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры, занятия в спортивном кружке);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание предметного курса:**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья человека, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное Олимпийское, Паралимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий ФУ.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей и показателей здоровья.

Организация и участие в спортивных играх и соревнованиях (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование Гимнастика.**

*Строевые упражнения.* Повторяются и совершенствуются материалы предыдущих лет.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения подобранные с учетом основного содержания урока (гимнастика, игры, легкая атлетика, лыжи, коньки): без предметов и с предметами (набивные мячи, палка, скакалка...), на гимнастической стенке и скамейке, в сопротивлении.

*Акробатические упражнения.* Из стойки на коленях перекат вперед и кувырок вперед через плечо в сед. Силой стойка на голове. Медленный переворот вперед в мост. Махом одной и толчком другой стойка на кистях (с поддержкой). Переворот в сторону. Соединения из пройденного материала.

*Упражнения на ориентирование.* Определение расстояния по сигналу, находясь к нему лицом, боком и спиной (до 100м). Ходьба по сигналам находящимся впереди, сзади, сбоку (100м). Ходьба на 3-4 шага сбоку от звуковых сигналов. Тренировка ходьбы в разных темпах с указанием каждые пройденных 10м.

*Упражнения в лазании.* Лазание по внутренней, нижней стороне наклонной лестницы разными способами гимнастической стенке разными хватами. Лазанье в висе. Перелезание с каната на канат. Лазание по канату в два и три приема на скорость. Перелезание и подлезание в преодолении полосы препятствий высотой до 200 см с помощью партнера и без помощи. Лазание по горизонтальному канату.

*Упражнения в равновесии.* Различные повороты на 270° и 360° с остановкой на носках.

Остановка на носках, на одной ноге, в положении равновесия. Упражнения на бревне,

свободная ходьба; ходьба с поворотом на 90° и 180°, из упора присев поворот кругом.

Ходьба со сталкиванием ног и рукой набивных мячей, лежащих на бревне,

полушагат, опускание на колени и подъем без помощи рук

**Упражнения на гимнастических снарядах.** Упражнения на низкой и высокой перекладине, брусьях, кольцах, опорные прыжки через козла, коня.

**Лёгкая атлетика.** Совершенствование беговых упражнений и многоскоков, бег с низкого старта на 60-80-100 м, бег на скорость 60 и 100м, бег различного темпа и ритма, кроссовый бег 1200 м. Легкий бег группой в 5-10 человек до 600м.

Прыжки: прыжки на результат в шаге, прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега

«согнув ноги»; прыжок высоту с разбега способом «перешагивание», тройной прыжок. Метание: броски набивного мяча (2-3 кг) на дальность разными способами, метание малого мяча с трех шагов на дальность; метание в цель; метание мячей в играх. Метание гранаты с разбега: 700 г-юноши, 400г-девушки. Толкание ядра с места-4 кг.-юноши, 3кг-девушки

#### **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах попеременным четырехшажным ходом; совершенствование попеременного двухшажного хода, переход от попеременного ходов к одновременным и наоборот, повороты, спуски, торможение; переход от попеременных ходов к одновременным и наоборот, совершенствование подъемов, спусков, поворотов, торможения, передвижение в быстром темпе по слабопересеченной местности, юноши – 3000 м., девушки- 2000 м.

**Коньки.** Бег по повороту малой и большой дорожки с махом рук, с руками за спиной. Бег на 100 и 500 м. Бег в медленном и среднем темпе дистанции: 1500 м.-1000м. Скольжение в максимальном темпе на 1000м с махом рук. Игры на коньках с мягким мячом (хоккей).

#### **Спортивные игры.**

**Голбол:** броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча. Двухсторонняя игра.

**Торбол:** броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча. Двухсторонняя игра.

**Теннис (спорт слепых):** правила игры, подачи, защита, парная и командная игра. **Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней

стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по правилам.

**Волейбол:** броски и ловля мяча двумя руками через сетку; волейбольная передача мяча двумя руками в парах; нижний прием мяча; верхний прием мяча; нижняя прямая подача; двухсторонняя игра в пионербол, волейбол.

**Формы организации учебных занятий** - комбинированный урок, урок-игра, урок-соревнование, урок изучения нового материала, урок повторения и обобщения знаний, индивидуальная самостоятельная работа.

Программа рассчитана на 102 часа, по 3 часа в неделю.

#### Распределение учебного времени по физической культуре для 10А класса

Наименования материала	Часы по сетке	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Знания о физической культуре	В процессе обучения				
2. Физическое совершенствование					
Легкая атлетика	22	10	-	-	12
Гимнастика	10	10	-	-	-
Коньки	18	-	18	-	-
Лыжная подготовка	22	-	-	22	-
Спортивные игры	30	4	3	11	12
<b>Итого часов в году</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>

#### Календарно – тематическое планирование по физической культуре 10А класса

№ п\п	№ урока	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
<b>1 четверть</b>				
<b>Легкая атлетика -10 часов</b>				
1	1	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.	1	
2	2	Кроссовая подготовка	1	
3	3	Кроссовая подготовка	1	
4	4	Высокий старт. Бег с высокого старта	1	
5	5	Низкий старт. Бег с низкого старта	1	
6	6	Челночный бег 60 м.	1	
7	7	Метание малого мяча на дальность	1	
8	8	Метание набивного мяча. Тестирование	1	
9	9	Прыжок в длину с места. Тестирование	1	
10	10	Прыжок в длину с разбега	1	
<b>Спортивные игры с элементами футбола-4 часов</b>				

11	1	Инструктаж по Т.Б.на занятиях с мячом. Значение и история развития футбола. Правила игры.	1	
12	2	Ведение мяча – внутренней и внешней стороной подъема стопы. Игры с элементами футбола.	1	
13	3	Ведение мяча – внутренней и внешней стороной подъема стопы. Игра в футбол.	1	
14	4	Передача мяча разными частями стопы. Игра в футбол.	1	
<b>Гимнастика -10 часов</b>				
15	1	Инструктаж по Т.Б. Перестроения в движении и на месте	1	
16	2	Упражнение в равновесии на полу	1	
17	3	Упражнения на бревне	2	
18	4			
19	5	Лазание по канату	1	
20	6	Акробатические упражнения	1	
21	7	Комбинации акробатических упражнений	1	
22	8	Упражнение на кольцах	1	
23	9	Опорный прыжок. Техника отталкивания	1	
24	10	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1	
<b>2 четверть</b>				
<b>Спортивные игры с элементами волейбола-3 часа</b>				
25	1	Инструктаж по Т.Б.на занятиях с мячом. Игры с элементами волейбола		
26	2	Волейбол. Правила игры		
27	3	Двухсторонняя игра в волейбол		
<b>Коньки-18 часов</b>				
28	1	Инструктаж по Т.Б. на корте.	1	
29	2	Скольжение по прямой с движением рук. Приемы торможения (полуплугом)	1	
30	3	Скольжение по прямой с движением рук. Приемы торможения (плугом)	1	
31	4	Скольжение по прямой с движением рук. Приемы торможения (поворотом)	1	

32	5	Прямолинейное скольжение в «посадке» конькобежца.	1	
33	6	Свободное скольжение до 1000м (за лидером, парами)	1	
34	7	Бег по повороту по овалу катка с махом рук, с руками за спиной, в заданном темпе.	2	
35	8			

36	9	Старт и финиш на дистанции 100 м	2	
37	10			
38	11	Скольжение в максимальном темпе на 100 м	1	
39	12	Игры и эстафеты с элементами конькобежной подготовки	1	
40	13	Скольжение в максимальном темпе на 200 м	1	
41	14	Свободное скольжение парами, тройками	1	
42	15	Скольжение в максимальном темпе на 300 м	1	
43	16	Свободное скольжение	1	
44	17	Игра в хоккей на коньках.	2	
45	18			

### 3 четверть

#### Лыжная подготовка - 22 часа

46	1	Инструктаж по Т.Б. Уход за лыжным инвентарем, креплением лыж.	1	
47	2	История зарождения лыжного спорта. Форма одежды для занятий по лыжной подготовке	1	
48	3	Попеременный двухшажный ход	1	
49	4	Переменный двухшажный ход, работа рук	1	
50	5	Переменный двухшажный ход, работа ног.	1	
51	6	Одновременный двухшажный ход, работа рук	1	
52	7	Одновременный двухшажный ход, работа ног	1	
53	8	Попеременный четырехшажный ход, работа рук	1	
54	9	Попеременный четырехшажный ход, работа ног	1	
55	10	Одновременный бесшажный ход	1	
56	11	Одновременный бесшажный ход	1	
57	12	Совершенствование подъемов и спусков.	1	
58	13	Совершенствование в торможении разными способами.	1	



59	14	Спуски в средней стойке	1	
60	15	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 3 км.	1	
61	16	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 3 км.	1	
62	17	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 3 км.	1	
63	18	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 3 км.	1	
64	19	Игры и эстафеты на лыжах	1	
65	20	Прохождение дистанции в максимальном темпе-1800 м.,1200 м. Тестирование.	1	
66	21	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 3 км.	2	
67	22			
<b>Спортивные игры 11 часов</b>				
68	1	Инструктаж по Т.Б.на занятиях спортивными играми.	1	
69	2	Голбол. Правила игры. Техника выполнения бросков	1	
70	3	Голбол. Техника блокировки	1	
71	4	Голбол. Тактика игры. Двухсторонняя игра	1	
72	5	Торбол. Правила игры. Техника броска	1	
73	6	Торбол. Двухсторонняя игра	1	
74	7	Настольный теннис (спорт слепых). Правила игры	1	
75	8	Настольный теннис (спорт слепых). Тактика игры	1	
76	9	Настольный теннис (спорт слепых).Двухст. игра		
77	10	Волейбол. Подача мяча через сетку.		
78	11	Игры с элементами волейбола.		
<b>4 четверть</b>				
<b>Спортивные и подвижные игры -12 часов</b>				
79	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми. Игры с мячом	1	
80	2	Командные игры с мячом.	1	
81	3	Волейбол. Формирования команд для игры.	1	
82	4	Двухсторонняя игра в волейбол	1	
83	5	Футбол. Ведение и передача мяча в парах	1	

84	6	Игры с элементами футбола	1	
85	7	Игра мини-футбол по правилам	1	
86	8	Игры с элементами бега	1	
87	9	Игры на ориентирование в пространстве.	1	
88	10	Русские народные подвижные игры.	1	
89	11	Русские народные подвижные игры.	1	
90	12	Игры-эстафеты	1	
<b>Легкая атлетика -12 часов</b>				
91	1	Инструктаж по Т.Б. Построение и перестроения на месте и на ходу.	1	
92	2	Кроссовый бег	1	
93	3	Кроссовый бег	1	
94	4	Бег на короткие дистанции с низкого старта 30-50-60м.	1	
95	5	Метание набивного мяча. Тестирование	1	
96	6	Метание малого мяча в цель.	1	
97	7	Метание малого мяча на дальность	1	
98	8	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	
99	9	Ускорение на отрезке 60,100 м.	1	
100	10	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
101	11	Техника толкание ядра	1	
102	12	Подведение итогов за год	1	
<b>ИТОГО:</b>			<b>102</b>	