

*Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья»*

Рассмотрена
на заседании ШМК
учителей профильного труда,
домоводства и физкультуры
Протокол № 1
От 29.08.24 г.

Составлена в соответствии с

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ УР «Школа №79»;
- Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2010г.;
- и в соответствии с учебным планом ОУ.

Принята
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 29.08.24 г.

Утверждена
Приказом
директора № 133-од
от 29.08.2024 г.
/Соснина Е. В./



Рабочая программа
по предмету «Физкультура»
10 класс

Составитель:
Ленкова И.В.

Рецензент:
Руководитель
ШМК ПТ: *Петухова Н.И.*
Петухова Н.И.

г. Ижевск

Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Физкультура» в 10 классах разработана на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ УР «Школа №79»;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2011г.
- с учетом индивидуальной программы реабилитации и (или) абилитации детей-инвалидов;
- и в соответствии с учебным планом ОУ.

Цели и задачи образовательно-коррекционной работы

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.
Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Бадминтон

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача слева, удары слева, справа, прямые. Одиночные игры.

Место учебного предмета «Физкультура» в учебном плане

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
10 класс	3	34	102

Легкая атлетика:

Теоретические сведения

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Лыжная подготовка:

Теоретические сведения: Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50—60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

Спортивные игры:

Теоретические сведения

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал

Вырывание и выбивание мяча в парах. 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. Зонная защита.

Волейбол

Теоретические сведения

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Планируемые предметные результаты

(Основные требования к умениям учащихся)

10 КЛАСС

Легкая атлетика

Минимальный уровень:

- знания, как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- знания, как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

Достаточный уровень:

- умения бегать в медленном темпе 12—15 мин;
- умения бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- умения прыгать в длину и высоту с полного разбега;
- умения метать малый мяч на дальность;
- умения толкать ядро с места;
- умения бежать кросс на 2000 м.

Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

- знания о видах лыжного спорта;
- знания о технике лыжных ходов.

Достаточный уровень:

- умения выполнять поворот на параллельных лыжах;
- умения проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (юноши);
- умения преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики).

Баскетбол

Минимальный уровень:

- знания, как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- знания правил игры и судейства баскетбола.

Достаточный уровень:

- умения выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- умения вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- умения бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

Волейбол

Минимальный уровень:

- знания, как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
- знания о правилах игры и судейства волейбола.

Достаточный уровень:

- умения выполнять прямой нападающий удар;
- умения блокировать нападающие удары.

Формирование базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)
<ul style="list-style-type: none">• Испытывать чувство гордости за свою страну• Бережно относиться к культурно историческому наследию• Гордится школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;• Уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;• Активно включаться в общепользную социальную деятельность;	Теоретические сведения Спортивные игры. Соблюдение правил игры. Участие в соревнованиях

Регулятивные учебные действия

Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)
<ul style="list-style-type: none">• Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических заданий осуществлять коллективный поиск средств их осуществления• Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач• Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности• Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности• Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность	Формируются в процессе всей учебной и внеурочной деятельности

Коммуникативные учебные действия

Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)
<ul style="list-style-type: none">• Вступать в диалог и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, быто• Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,	Формируются в процессе всей

использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач и др.)	учебной и внеурочной деятельности
<ul style="list-style-type: none"> Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач 	

Познавательные учебные действия

Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)
<ul style="list-style-type: none"> пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы; извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация); устанавливать причинно-следственные связи; делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; осуществлять анализ и синтез; составлять план к прочитанному произведению; на основе плана представлять героев, событие. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	Все разделы программы

Учебно-тематическое планирование

Физкультура 10 класс

№	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	37
2	Спортивные игры	43
3	Лыжная подготовка	22
	Итого в год	102

Материально – техническое обеспечение

предмета «Физкультура»

Учебная программа по предмету	Используемая литература	Спортивный инвентарь и оборудование
<ul style="list-style-type: none"> • Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ГКОУ УР «Школа № 79»; • Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2010г. 	<ul style="list-style-type: none"> • - Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Л. В.Шапковой. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2002. • - Дружить со спортом и игрой. Г.П. Попова. Волгоград, 2008 • - Подвижные игры. Москва «Физкультура и спорт», 1974. • - Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников Москва «Просвещение», 2007. • - Если ребенок часто болеет. Москва «Просвещение», 2007. • - Мой друг физкультура 1-4 класс. В. И. Лях, Москва «Просвещение», 2008. • - Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. Под общ. Ред. Д.м.н. Е. М. Мастюковой.-.: АРКТИ, 2002. 	<p>используются:</p> <p>гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, мячи разных размеров и видов, канат, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи футбольные, волейбольные,</p> <p>модули мягких природных и биологических колебательных процессов.</p>

Календарно-тематическое планирование предмета

Физкультура 10 класс

№ в году	ТЕМА УРОКА	ДАТА
1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по охране труда по ОТ и ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	
2	Первичный инструктаж по ТБ и ОТ. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	
3	Высокий старт. Стартовый разгон.	
4	Высокий старт.	
5	Высокий старт.	
6	Финальное усилие. Эстафеты.	
7	Финальное усилие. Эстафеты.	
8	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	
9	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости.	
10	Бег 60 – 100м. Развитие скоростной выносливости.	
11	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	
12	Метание мяча на дальность.	
13	Метание мяча на дальность.	
14	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
15	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
16	Прыжок в длину с разбега.	
17	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	
18	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	
19	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	
20	Преодоление препятствий.	
21	Преодоление препятствий.	
22	Переменный бег.	
23	Переменный бег.	
24	Легкий бег.	
25	Спортивные игры Бег в равномерном темпе.	
26	Бег в равномерном темпе.	
27	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	
28	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	
29	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	
30	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	

31	Ловля и передача мяча.	
32	Ловля и передача мяча.	
33	Ловля и передача мяча.	
34	Ведение мяча.	
35	Ведение мяча.	
36	Ведение мяча.	
37	Броски мяча	
38	Броски мяча	
39	Броски мяча	
40	Техника владения мячом.	
41	Вырывание и выбивание мяча.	
42	Вырывание и выбивание мяча.	
43	Нападение быстрым прорывом.	
44	Нападение быстрым прорывом.	
45	Взаимодействие двух игроков.	
46	Взаимодействие двух игроков.	
47	Тактика свободного нападения.	
48	Тактика свободного нападения.	
49	Лыжная подготовка Повторный инструктаж по ТБ и ОТ на уроках физкультуры. Подбор лыж и палок.	
50	Подбор лыж и палок.	
51	Обучение торможению "плугом".	
52	Обучение торможению "плугом".	
53	Обучение подъёму "елочкой".	
54	Обучение подъёму "елочкой".	
55	Обучение подъёму "лесенкой".	
56	Обучение подъёму "лесенкой".	
57	Передвижение по лыжне.	
58	Передвижение по лыжне.	
59	Передвижение по лыжне в парах.	
60	Передвижение по лыжне в парах.	
61	Спуск со склона.	
62	Спуск со склона.	
63	Одновременный бесшажный ход.	
64	Одновременный бесшажный ход.	
65	Одновременный бесшажный ход.	
66	Одновременный бесшажный ход.	
67	Одновременный бесшажный ход.	
68	Одновременный бесшажный ход.	
69	Спуски и подъемы.	
70	Спуски и подъемы.	
71	Спортивные игры. Стойка волейболиста.	
72	Стойка волейболиста.	
73	Прием и передача мяча с верху.	

74	Прием и передача мяча с верху.	
75	Прием и передача мяча с низу.	
76	Прием и передача мяча с низу.	
77	Прием и передача мяча с низу.	
78	Нападающий удар.	
79	Нападающий удар.	
80	Игра через сетку.	
81	Игра через сетку.	
82	Расстановка игроков на волейбольной площадке	
83	Расстановка игроков на волейбольной площадке	
84	Переход по площадке вовремя игры	
85	Переход по площадке вовремя игры	
86	Ведение счета в игре волейбол.	
87	Ведение счета в игре волейбол	
88	Итоговый урок.	
89	Верхняя подача.	
90	Легкая атлетика Высокий старт.	
91	Высокий старт.	
92	Финальное усилие. Эстафеты.	
93	Финальное усилие. Эстафеты.	
94	Эстафеты.	
95	Бег на средние дистанции.	
96	Эстафетный бег.	
97	Эстафетный бег.	
98	Эстафетный бег.	
99	Метание мяча.	
100	Метание мяча.	
101	Метание мяча.	
102	Инструктаж по безопасности в летний период. Эстафета4х4.	

Контрольно-измерительные материалы по предмету «Физкультура».

10 класс

<u>Гимнастика</u>
• составление комбинации из 6—8 вольных упражнений и показ комбинации учащимся класса.
<u>Легкая атлетика</u>
• бег в медленном темпе 12—15 мин; • прыжок в длину и высоту с полного разбега; • метание малого мяча на дальность;
<u>Лыжная подготовка</u>
• преодоление дистанции на лыжах до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики).
<u>Волейбол</u>
• прямой нападающий удар;
<u>Баскетбол</u>
• ведение мяча шагом с обводкой условных противников;