



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования по физической культуре, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8-го вида (Гуманитарный издательский центр Владос 2000г.) и требований к уровню подготовки обучающихся в 5-11 классе с учетом регионального компонента и особенностей школы. Программа имеет концентрическую структуру, при которой все основные темы повторяются на высоком (сложном) уровне.

**ЦЕЛИ:** 1. Максимально содействовать социальной адаптации учащихся по средствам физической культуры в соответствии с их способностями в адаптивной их здоровью среде.

**ЗАДАЧИ:** 1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития. 2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения. 3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. 4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре. 5. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Данная программа содержит материалы, помогающие достигнуть того уровня знаний по физическому воспитанию, который необходим учащимся для адаптации. Особое внимание обращено на коррекцию высших психических функций в процессе овладения учебным предметом. Программа определяет оптимальный объем знаний, умений, навыков по физической культуре. При подборе материала использовался разноуровневый подход к учебным возможностям учащихся, мотивация учения данного предмета. Учтены реалии сегодняшнего дня, прослеживаются межпредметные связи.

Базисный план по программе составляет 2 часа в неделю, 68 часов в год (34 учебных недели).

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. [Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года N 273-ФЗ](#) (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
6. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии (утв. постановлением Правительства РФ от 12 марта 1997г. № 288)
7. Региональный учебный план по Ростовской области
8. Учебный план по ОГСКОУ школы-интернат №11 г. Гуково
9. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8-го вида 5-11 кл. Сборник №1 Москва («Владос»)

### Календарно-тематический план уроков по физическому воспитанию в 10А классе на первое полугодие

| №<br>п/<br>п | Содержательные линии      | К-во<br>час | Дата | Образовательный минимум |                   | Педмониторинг      |                      | Коррекционная<br>направленность |
|--------------|---------------------------|-------------|------|-------------------------|-------------------|--------------------|----------------------|---------------------------------|
|              |                           |             |      | Знать                   | Уметь             | Базовый<br>уровень | Сниженный<br>уровень |                                 |
|              | <b>Легкая атлетика</b>    | <b>18</b>   |      |                         |                   |                    |                      |                                 |
| 1.           | Техника низкого старта.   | 1           |      | Технику безопасности    | Укреплять личное  | Анализ             | Анализ               | Стимуляция                      |
| 2.           | Низкий старт, бег на 60м. | 1           |      | на спортивной           | здоровье.         | индивидуаль        | индивидуальных       | дыхательной и                   |
| 3.           | Низкий старт, бег 100м.   | 1           |      | площадке, в             | Выполнять         | ных                | показателей          | сердечнососудисто               |
| 4.5          | Техника высокого старта.  | 1           |      | спортивном зале.        | стартовый разгон, | показателей        | учащихся по          | й систем, усвоение              |
| .            | Высокий старт, бег 800м.  | 1           |      | Технику бега на         | бег по дистанции, | учащихся по        | всем видам и их      | темпа движений,                 |
| 6.           | Высокий старт, бег 1000м. | 1           |      | спринтерской            | финиширование.    | всем видам         | сравнение со         | координация                     |
| 7.           | Прыжок в длину с места.   | 1           |      | дистанции. Технику      | Сохранять         | (набор             | средним              | движения рук и ног.             |
| 8.           | Прыжок в длину с разбега. | 1           |      | высокого старта.        | высокую скорость  | скорости,          | значением по         | Согласованность                 |
| 9.           | Прыжок в высоту           | 1           |      | Технику разгона с       | на дистанции.     | прохождение        | имеющимся            | движений,                       |
|              | произвольно. Скакалка.    |             |      | высокого старта.        | Правильно         | дистанции,         | группам.             | активизация и ритм              |
| 10.          | Прыжок в высоту           | 1           |      | Технику прохождения     | проходить         | прыжок,            |                      | дыхания,                        |
|              | «перешагиванием».         |             |      | по дистанции. Технику   | дистанцию.        | метание) и их      |                      | прямолинейность                 |
| 11.          | Метание малого мяча с     | 1           |      | прыжка в длину.         | Прыгать с места и | сравнение со       |                      | движений,                       |
|              | места.                    |             |      | Технику прыжка в        | с разбега в длину | средним            |                      | соразмерность                   |
| 12.          | Метание мяча с разбега.   | 1           |      | высоту. Технику         | и высоту. Метать  | значением по       |                      | усилий, быстрота                |
| 13.          | Кроссовая подготовка.     | 1           |      | метания мяча. Технику   | мяч с места и с   | имеющимся          |                      | двигательной                    |
| 14.          | Кросс 1000/800м.          | 1           |      | кроссового бега.        | разбега. Бегать   | группам.           |                      | реакции. Развитие               |
|              | (мал/дев).                |             |      | Технику эстафетного     | кросс.            |                    |                      | памяти, мышления,               |
| 15.          | Техника эстафетного бега. | 1           |      | бега. Технику           | Согласованно      |                    |                      | прыгучести,                     |
| 16.          | Эстафетный бег.           | 1           |      | преодоления             | действовать в     |                    |                      | меткости,                       |
| 17.          | Бег с преодолением        | 1           |      | препятствий. Технику    | эстафетном беге.  |                    |                      | выносливости,                   |
|              | препятствий.              |             |      | метания в цель.         | Преодолевать      |                    |                      | скоростно-силовых               |
| 18.          | Метание мяча в цель.      | 1           |      |                         | препятствия.      |                    |                      | качеств, ловкости,              |
|              |                           |             |      |                         | Метко попадать в  |                    |                      | формирование                    |
|              |                           |             |      |                         | цель.             |                    |                      | осанки.                         |
|              | <b>Гимнастика</b>         | <b>7</b>    |      | Технику безопасности    | Выполнять         | Анализ             | Анализ               | Ориентировка в                  |

|     |                                                              |           |  |                                                                          |                                                                                                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------------|-----------|--|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19. | Техника безопасности. Строевые упражнения.                   | 1         |  | на уроках. Технику выполнения                                            | строевые приемы. Выполнять                                                                                  | индивидуаль                                                                 | индивидуальных                                                              | пространстве,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 20. | Акробатические упражнения. Упражнения на г/стенке.           | 1         |  | акробатических упражнений. Как избежать травм при выполнении упражнений. | акробатические упражнения. Лазать по канату. Сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке. | ных показателей по всем видам гимнастическ их и акробатическ их упражнений. | показателей учащихся и сравнение со средним значением по имеющимся группам. | формирование и коррекция осанки. Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения. Развитие равновесия, точности движения, преодоления страха высоты, координация движения рук и ног, мелкая моторика рук, силы мышц, спины, брюшного пресса. Подвижность лучезапястного сустава, скоростные качества. |
| 21. | Акробатические упражнения. Лазание по канату.                | 1         |  |                                                                          | Выполнять опорный прыжок. Выполнять гимнастические и акробатические упражнения.                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 22. | Лазание по канату равновесие.                                | 1         |  |                                                                          | Выполнять упражнения с ракеткой и мячом. Принимать и подавать. Играть в соревновательно м режиме.           |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 23. | Опорный прыжок.                                              | 1         |  |                                                                          |                                                                                                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 24. | Опорный прыжок. Упражнения для мышц груди и брюшного пресса. | 1         |  |                                                                          |                                                                                                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 25. | Круговая тренировка.                                         | 1         |  |                                                                          |                                                                                                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     | <b>Настольный теннис</b>                                     | <b>7</b>  |  |                                                                          |                                                                                                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 26. | Упражнения с ракеткой и мячом.                               | 1         |  | Основные правила игры. Техника игры. Техника владения ракеткой.          | Выполнять упражнения с ракеткой и мячом. Принимать и подавать. Играть в соревновательно м режиме.           | Анализ динамики игры в паре.                                                | Анализ динамики координации при игре.                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 27. | Подача открытой и закрытой ракеткой.                         | 1         |  |                                                                          |                                                                                                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 28. | Прием открытой и закрытой ракеткой.                          | 1         |  |                                                                          |                                                                                                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 29. | Основы техники и тактики игры.                               | 1         |  |                                                                          |                                                                                                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 30. | Основы техники и тактики игры.                               | 1         |  |                                                                          |                                                                                                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 31. | Игра в соревновательном режиме.                              | 1         |  |                                                                          |                                                                                                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 32. | Игра в соревновательном режиме.                              | 1         |  |                                                                          |                                                                                                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|     | <b>Итого</b>                                                 | <b>32</b> |  |                                                                          |                                                                                                             |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Календарно-тематический план уроков по физической культуре в 10А классе на  
второе полугодие.**

| №<br>п/п | Содержательные линии                                      | Кол<br>-во<br>час<br>ов | Дата | Образовательный минимум                                                                                                                                                |                                                                                                                 | Педмониторинг                                                                                               |                                                                                                             | Коррекционная<br>направленность                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                           |                         |      | Знать                                                                                                                                                                  | Уметь                                                                                                           | Базовый<br>уровень                                                                                          | Сниженный<br>уровень                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|          | <b>Волейбол</b>                                           | <b>10</b>               |      | Технику безопасности на уроках. Правила игры. Технику передачи мяча. Технику приема мяча. Технику подачи мяча. Элементарные атакующие и защитные приемы. Правила игры. | Выполнять основные приемы игры в волейбол.                                                                      | Анализ динамики выполнения отдельных элементов игры. Анализ динамики игровой и соревновательной активности. | Анализ динамики выполнения отдельных элементов игры. Анализ динамики игровой и соревновательной активности. | Стимуляция дыхательной и сердечнососудистой систем, координация движений рук и ног. Согласованность движений, соразмерность усилий. Развитие внимания при следящих движениях, активизация мышления, быстроты реакции, ловкости. Воспитание ответственности, дисциплины, доверия к партнеру. |
| 1.       | Правила игры.                                             | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2.       | Передача мяча сверху двумя руками.                        | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3.       | Передача мяча снизу.                                      | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4.       | Передача мяча сверху.                                     | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.       | Прием мяча снизу.                                         | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6.       | Подача мяча.                                              | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7.       | Игра в атаке.                                             | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8.       | Игра в защите.                                            | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 9.       | Элементы командной игры.                                  | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10.      | Командные игры.                                           | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|          | <b>Баскетбол</b>                                          | <b>10</b>               |      | Правила поведения на уроках. Технику перемещений, индивидуальных действий. Технику передачи и подбора мяча. Способы ведения. Технику штрафных                          | Выполнять элементы баскетбола: ведения, передача, подбор и бросок мяча. Сочетать приемы игры. Играть в команде. | Анализ динамики выполнения отдельных элементов игры. Анализ динамики игровой и соревновательной активности. | Анализ динамики выполнения отдельных элементов игры. Анализ динамики игровой и соревновательной активности. | Дифференцировка усилия и расстояния, усилия и направления движения, точность, координация движения рук, быстрота переключения зрения, ориентировка в пространстве, распределение внимания, координация крупной и мелкой                                                                     |
| 11.      | Техника безопасности на уроках. Способы перемещений.      | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 12.      | Передача мяча.                                            | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 13.      | Подбор мяча.                                              | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 14.      | Ведение мяча.                                             | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 15.      | Сочетание технических приемов: ведение, передача, бросок. | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 16.      | Штрафной бросок.                                          | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 17.      | Элементы личной                                           | 1                       |      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|     |                                                                 |                |  |                           |                            |                                 |                          |                                                                                                                                                                                                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------|----------------|--|---------------------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18. | защиты.<br>Тактические действия,<br>персональная защита.        | 1              |  | бросков.<br>Правила игры. |                            |                                 |                          | моторики. Подвижность<br>лучезапястного сустава.<br>Развитие внимания,<br>активизация мышления,<br>быстроты реакции,<br>ловкость. Воспитание<br>ответственности,<br>дисциплины, доверия к<br>партнеру. |
| 19. | Основные правила<br>проведения<br>соревнований. Приемы<br>игры. | 1              |  |                           |                            |                                 |                          |                                                                                                                                                                                                        |
| 20. | Командные игры.<br><b>Легкая атлетика</b>                       | 1<br><b>16</b> |  |                           |                            |                                 |                          |                                                                                                                                                                                                        |
| 21. | Техника низкого старта.                                         | 1              |  | Порядок<br>выполнения     | Выполнять<br>низкий старт. | Анализ<br>индивидуальных        | Анализ<br>индивидуальных | Стимуляция дыхательной<br>и сердечнососудистой                                                                                                                                                         |
| 22. | Низкий старт, бег 100м.                                         | 1              |  | команд со                 | Стартовый                  | показателей                     | показателей              | систем, усвоение темпа                                                                                                                                                                                 |
| 23. | Контрольный бег, 100м.                                          | 1              |  | старта. Технику           | разгон. Бежать             | учащихся по                     | учащихся по всем         | движений, координация                                                                                                                                                                                  |
| 24. | Техника высокого старта.                                        | 1              |  | разгона в начале          | дистанцию на               | всем видам                      | видам и их               | движений рук ног.                                                                                                                                                                                      |
| 25. | Высокий старт, бег 800м.                                        | 1              |  | дистанции.                | время.                     | (набор скорости,<br>прохождение | сравнение со             | Согласованность                                                                                                                                                                                        |
| 26. | Высокий старт, бег 1000м.                                       | 1              |  | Технику                   | Выполнять                  | дистанции,                      | средним                  | движений, активизация и                                                                                                                                                                                |
| 27. | Прыжок в длину с места.                                         | 1              |  | спринтерского             | высокий старт.             | финиш, прыжок,                  | значением по             | ритм дыхания,                                                                                                                                                                                          |
| 28. | Прыжок в длину с<br>разбега.                                    | 1              |  | бега. Технику             | Распределять               | метание) и их                   | имеющимся                | прямолинейность                                                                                                                                                                                        |
| 29. | Прыжок в высоту<br>произвольно. Скакалка.                       | 1              |  | высокого старта.          | силы на                    | сравнение со                    | группам.                 | движений,                                                                                                                                                                                              |
| 30. | Прыжок в высоту<br>«перешагиванием».                            | 1              |  | Технику                   | дистанции.                 | средним                         |                          | соразмерность усилий,                                                                                                                                                                                  |
| 31. | Метание мяча с места.                                           | 1              |  | прохождения               | Прыгать в                  | значением по                    |                          | быстрота двигательной                                                                                                                                                                                  |
| 32. | Метание мяча с разбега.                                         | 1              |  | дистанции.                | длину с места              | имеющимся                       |                          | реакции. Развитие                                                                                                                                                                                      |
| 33. | Кроссовая подготовка.                                           | 1              |  | Технику прыжка            | и с разбега.               | группам.                        |                          | памяти, мышления,                                                                                                                                                                                      |
| 34. | Кросс 1000/800м.<br>(мал./дев.)                                 | 1              |  | в длину. Технику          | Метать мяч с               |                                 |                          | прыгучести, меткости,                                                                                                                                                                                  |
| 35. | Техника эстафетного бега.                                       | 1              |  | прыжка в высоту.          | места и с                  |                                 |                          | выносливости,                                                                                                                                                                                          |
| 36. | Эстафетный бег.                                                 | 1              |  | Технику метания           | разбега.                   |                                 |                          | скоростно-силовых                                                                                                                                                                                      |
|     |                                                                 |                |  | мяча. Технику             | Бегать кросс.              |                                 |                          | качеств, ловкости,                                                                                                                                                                                     |
|     |                                                                 |                |  | кроссового бега.          | Согласованно               |                                 |                          | формирование осанки.                                                                                                                                                                                   |
|     |                                                                 |                |  | Технику                   | действовать в              |                                 |                          |                                                                                                                                                                                                        |
|     |                                                                 |                |  | эстафетного бега.         | эстафетном                 |                                 |                          |                                                                                                                                                                                                        |
|     |                                                                 |                |  |                           | беге.                      |                                 |                          |                                                                                                                                                                                                        |
|     | <b>Итого</b>                                                    | <b>36</b>      |  |                           |                            | Анализ игровой активности       |                          |                                                                                                                                                                                                        |

