



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО Чечикова И. В.

«26» августа 2022 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдоница

«29» августа 2022 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 136

«01» сентября 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
11А КЛАССА
I варианта обучения

(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нарушениями)

Составлена учителем: Винской
Натальей Александровной
высшей квалификационной категории

Санкт – Петербург

2022-2023

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу
«Физическая культура» 11 класс
Нормативная основа программы

• **Название учебного предмета «Физическая культура»**

Учебный план сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года.
- Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжением Комитета по образованию от 15-04-2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

В переходный период до введения ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), учитывая психофизические особенности обучающихся с ОВЗ, использование федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», возможно в части, не противоречащей действующему законодательству.

Особенности преподавания физической культуры в 11 классе.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с легкой и умеренной степенью умственной отсталости)

При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 11 классе составит 102 часа.

1 четверть – часов

2 четверть – час

3 четверть – часов

4 четверть – часа

Материально техническое обеспечение:

Спортивный зал и спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.); наглядные и технические средства обучения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Предмет «Физическая культура» направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет общеобразовательную функцию, включает элементы спортивной подготовки.

Основной формой работы по адаптивной физической культуре в школе является урок.

Все уроки включают в себя: повторение правил по технике безопасности на уроках по физической культуре, теоретические занятия и практическую работу, направленные на решение цели и задач Программы.

Форма обучения:

- индивидуальная;
- групповая (в том числе и работа в парах).

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся по физической культуре (к образовательным результатам) к концу 11 класса

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать: правила техники безопасности на уроках физкультуры, меры предупреждения травматизма на уроках физкультуры, правила игры в теннис, футбол, волейбол, баскетбол, пионербол, правила поведения на лыжне, уход за лыжным инвентарем, знать свое место в строю, что такое строй, как выполнять строевые команды, знать фазы прыжка в длину с разбега, положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний	Обучающиеся должны знать/понимать: правила поведения на уроках физкультуры, название спортивного инвентаря, который используется на уроках, знать свое место в строю, что такое строй, как выполнять строевые команды, знать, как влияют на организм занятия теннисом, баскетболом, волейболом, пионерболом и футболом.
Обучающиеся должны уметь: бегать в медленном (до 4-5 мин) и быстром темпе, бегать с ускорением, запрыгивать на препятствие высотой 60-80 см, прыгать с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги, совершать броски набивного мяча (2-3 кг) в различных положениях рук, передавать предметы, надевать и снимать лыжи, палки, проходить отрезки на время от 500 до 600 м, выполнять повороты, подъемы, ударять по мячу одной, другой стороной ракетки на высоту 40-60 см, принимать правильную стойку теннисиста, правильно принимать стойку волейболиста, выполнять передачу мяча снизу двумя руками у стены и в парах, строго выполнять правила игры, правильно принимать стойку баскетболиста и передвигаться на площадке, выполнять ловлю и передачу мяча, ведение баскетбольного мяча, выполнять защитные действия против игрока, выполнять ведение футбольного мяча правой,	Обучающиеся должны уметь: надеть спортивную форму с помощью учителя, строиться в шеренгу по одному, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя, играть и соблюдать правила коррекционных подвижных игр, ходить и бегать в медленном темпе, выполнять строевые команды, соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроении, правильно держать ракетку при игре в теннис, правильно принимать стойку волейболиста, баскетболиста, футболиста.

левой ногой, выполнять удары по мячу, выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом, выполнять правила игры в футбол.	
--	--

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Основы знаний. Формирование системы об элементарных знаниях о здоровом образе жизни	6
2.	Легкая атлетика	23
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	21
4.	Коррекционные подвижные игры: теннис, баскетбол, пионербол, волейбол, футбол	22
5.	Зимние виды спорта: Теоретические знания	12
6.	Художественная гимнастика	18
	Всего часов:	102

Календарно - тематическое планирование по физической культуре на 2022- 2023 учебный год 11 класс

№ п/п	№ п/п четв	Тема урока	Дата	Фактическая дата	Примечания
1		Беседа-лекция. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба			
2		Ходьба с контролем и без контроля зрения			
3		Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя			
4		Медленный бег до 4 мин.			
5		Школа мяча			
6		Запрыгивания на препятствия высотой до 60 см			
7		Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол			
8		Повороты на месте – направо, налево.			
9		Верхняя передача мяча. Учебная игра			
10		Повороты на месте			
11		Школа мяча			
12		Спортивные игры с элементами ОРУ			
13		Спортивные игры с бегом и прыжками			
14		Метание малого мяча			
15		Спортивные игры с бросками мяча			
16		Метание правой рукой на дальность			
17		Подвижные игры с ловлей мяча			
18		Подвижные игры с метанием			
19		Прыжки в длину			
20		Групповые упражнения с мячом (музыкальное сопровождение)			
21		Перестроение на площадке с мячом			
22		Размыкание и смыкание приставными шагами			
23		Общеразвивающие упражнения с мячом			
24		Беседы о здоровье. Техника			

		безопасности			
25		Скакалка. Прыжки			
26		Прыжки			
27		Беседа-лекция. Правила поведения в спортивном зале.Перестроения			
28		ОРУ со скакалкой			
29		Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений			
30		Выполнение команд «шире шаг!» и «реже шаг!»			
31		Скакалка. Вращения			
32		Подвижные игры с бегом и прыжками			
33		Перестроения в группе, в колонне			
34		Скакалка. Прыжки			
35		Подвижные игры			
36		Челночный бег (3х5м)			
37		Перекаты в группировке.Акробатические и полу акробатические связки			
38		Игры со скакалкой			
39		Понятие "высокий старт"			
40		Общеразвивающие упражнения со скакалкой			
41		Ходьба, все виды ходьбы			
42		Групповые упражнения с предметами (музыкальное сопровождение)			
43		Перекаты из группировки.Техника группировки			
44		Выполнение строевых команд (музыкальное сопровождение)			
45		ОРУ с предметами. Набивной мяч			
46		Гимнастический комплекс на полу			
47		Подвижные игры с предметами. Эстафеты			
48		Эстафеты с бегом			
49		Беседа-лекция. Правила поведения в спортивном зале.			
50		Лыжи. Выполнение строевых команд. Лазание по гимнастической стенке			
51		Челночный бег			
52		Перестроение в упражнение с предметами			
53		Отработка навыков разбега и отталкивания			
54		ЗВС. Лыжная подготовка			
55		Зимние олимпийский виды спорта. Подготовка к зачету			
56		Прыжки.			
57		Лазание по наклонной гимнастической скамейке "ТИСА"			
58		Передвижение на лыжах в колонне			
59		Зимний кроссворд. Контроль			
60		Перелезание через обручи			
61		Подвижные игры с обручами			

		(музыкальное сопровождение)			
62		Групповые упражнения с обручами (музыкальное сопровождение)			
63		Беседа-лекция. Лыжная дистанция			
64		Висы простые			
65		Висы смешанные			
66		Игры на развитие внимания			
67		Подвижные игры с элементами ОРУ			
68		Понятие "лыжная дистанция", "старт", "лыжня", "финиш"			
69		Равновесие. Спортивная скамейка			
70		Круговая эстафета			
71		Передача предмета на эстафете			
72		Беговая дистанция			
73		Передача предмета в групповых упражнениях (музыкальное сопровождение)			
74		Игры на равновесие			
75		Зачет. Зимние олимпийские виды спорта			
76		Упражнения с лентой. Махи			
77		Художественная гимнастика. Круги			
78		Беседа-лекция. Правила поведения в спортивном зале. Художественная гимнастика			
79		ОРУ с предметом			
80		Прыжки			
81		Все виды ходьбы			
82		Ходьба по гимнастической стенке (боковая)			
83		Ходьба в упражнениях и танцевальных связках			
84		Челночный бег			
85		Равновесие			
86		Стойка на одной ноге с различным положением рук			
87		Равновесие в упражнении без предмета			
88		Л/А. Прыжки. Квалификация			
89		Боковые прыжки через скамейку			
90		ОРУ с широкой лентой			
91		Подвижные игры с элементами пионербол			
92		Прыжки в упражнении с предметами			
93		Подвижные игры с элементами настольного тенниса			
94		ОРУ с обручем			
95		Бег в команде. Эстафеты.			
96		Групповые упражнения с предметами			
97		Легкая атлетика. Коррекционные упражнения.			
98		Художественная гимнастика. Коррекционные упражнения.			
99		Подвижные игры с элементами			

		волейбола и баскетбола			
100		ОФП			
101		Правила игры в мини-футбол			
102		Размещение по площадке при игре в мини-футбол			

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

Программы 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1-М: Владос, 2000

Белов В.М., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. Физическое воспитание. – Москва.: Просвещение, 2010 год.;

Якубович М.А., Преснова О.В.. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя..-М: Владос, 2006;

. Евсеев С.Г, Поликарпова Г.М., Прохорова М.В.. Проведение Олимпийских уроков в школе: учебное пособие под общей редакцией Агеевца В.У.-СПб ГАФК им.Лесгофта П.Ф., 1995;

Григорьев Д.В.. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя-М: Просвещение, 2011;

Лободина Н.В., Чурисова Т.Н.. здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия - издание 2е – Волгоград: Учитель, 2013;

Чержек Е.С. “Физическая культура во вспомогательной школе” Учебное пособие. Изд. “Учебная литература” 1997 г;

Программы 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1-М: Владос, 2000;

Былеева Л.ВЮ, Коротков И.М.. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры – М.: Физкультура и спорт, 1982;

Орлова Л.Л.. Художественная гимнастика . пособие для институтов физической культуры;

Креминская М.М.. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013;

Обучающая видео-программа по художественной гимнастике “Rhythmic Gymnastics Compulsory Routines 2008-2015”. Специал Олимпикс.

Лист корректировки рабочей программы по предмету физическая культура

Учитель: Винская Наталья Александровна

Четверть	Кол-во часов по предмету	Выполнение	Компенсирующие мероприятия/ в случае отставания или лишних часов по предмету	Дата сверки	Подпись председателя МО/ зам. директора по УР
1					
2					
3					
4					

