

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Елабужская школа-интернат»

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей математического
цикла, физкультуры, ОБЖ и технологии

«Согласовано

Заместитель директора по УВР
ГБОУ «Елабужская школа-интернат»

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ «Елабужская школа-интернат»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по общеобразовательному предмету
«Физкультура» среднего общего образования**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Класс 11 (I вид, вариант 2)

Количество часов

Всего 102 часа; **в неделю** 3 часа.

Плановое тестирование 6 часов.

Планирование составлено на основе

- Федерального компонента Государственного образовательного стандарта;
- Примерной программы среднего общего образования по физической культуре;
- учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Елабужская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Учебники:

Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. В.И. Лях. М. Просвещение. 2010

Дополнительная литература:

- 1) Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам. 1-11 классы. К.Р. Мамедов. Учитель, 2009.
- 2) Физическая культура. Предметная линия учебников 5 – 9 классы. Т.С. Лисицкий, Л.А. Новикова. М. АСТ Астроль. 2012.
- 3) Правила безопасности на занятиях по физической культуре в образовательных учреждениях. Р.Р. Азиуллин, А.Г. Бусари, Ю.П. Денисенко, Г.Х. Самигуллин. Набережные Челны 2008.

Электронные и интернет ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов www.scholl-collection.edu.ru

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе

- федерального компонента Государственного образовательного стандарта;
- примерной программы среднего общего образования по физической культуре;
- учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Елабужская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рабочая программа по физкультуре в 11 классе имеет **следующие особенности**, а именно:

Обучение тесно связано с формированием словесной речи учащихся с нарушенным слухом.

Педагог осуществляет непрерывное развитие словесного общения глухих учащихся. При этом учитель выполняет следующие требования:

- специальное выделение базовых лексико-грамматических структур для оформления знаний по различным темам курса;
- повышение уровня развития речемыслительной деятельности школьников;
- увеличение информативной насыщенности уроков за счет личностно-ориентированного рассмотрения изучаемых вопросов.

Цели

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса.**В результате изучения физкультуры на базовом уровне ученик должен****ученик должен знать/понимать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

ученик должен уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

ученик должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

ученик должен владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной**Учащиеся 11 класса должны уметь демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м. (сек)	14,3	17,0
Силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)		22
	Метание гранаты: 700 гр. (юн.), 500 гр. (дев) (м.)	28	18
	Подтягивание на высокой перекладине (юн.), на низкой (дев.) (раз)	12	15
К выносливости	Кросс 3000 м.(юн.), 2000 м.(дев) (мин., сек.)	13.10	10.10
	Бег на лыжах: 5000 м. (юн.), 3000 м. (дев.) (мин. сек)	25.30	19.0

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		11 б
1	Знание о спортивно – оздоровительной деятельности	В процессе уроков
2	Знание о физкультурно - оздоровительной деятельности	В процессе уроков
3	Подвижные игры (национальные)	В процессе уроков
4	Легкоатлетические упражнения	30
5	Упражнения лыжной подготовки	20
6	Плавательные упражнения	6
7	Гимнастика	10
8	Спортивные игры	29
8.1	Мини – футбол (футбол)	8
8.2	Волейбол	7
8.3	Баскетбол	10
9	Элементы единоборств (национальные виды спорта)	7
	ИТОГО	102

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Спортивные игры (29 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе

Гимнастика (10 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий

Легкоатлетические упражнения (30 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Упражнения лыжной подготовки (20 часов)

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Подвижные игры (национальные)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Плавательные упражнения (6 часов)

Терминология в плавании. Овладение навыками плавания. Правила и организация проведения соревнований по плаванию в бассейне и на открытой воде. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. **Элементы**

единоборств (национальные виды спорта) (7 часов)

Правила поведения во время занятий. Страховка во время занятий. Основы единоборств.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Класс 12 (I вид, вариант 2)

Количество часов

Всего 99 часов; **в неделю** 3 часа.

Плановое тестирование 6 часов

Планирование составлено на основе

- федерального компонента Государственного образовательного стандарта;
- примерной программы среднего общего образования по физической культуре;
- учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Елабужская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Учебники:

Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. В.И. Лях. М. Просвещение. 2010

Дополнительная литература:

- 1) Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3-часовой программ. 1-11 классы. К.Р Мамедов. Волгоград. Учитель, 2009.
- 2) Физическая культура. Предметная линия учебников 5 – 9 классы. Т.С. Лисицкий, Л.А. Новикова. М. АСТ Астроль. 2012.
- 3) Правила безопасности на занятиях по физической культуре в образовательных учреждениях. Р.Р. Азиуллин, А.Г. Бусари, Ю.П. Денисенко, Г.Х. Самигуллин. Набережные Челны 2008.

Электронные и интернет ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов www.scholl-collection.edu.ru

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе

- федерального компонента Государственного образовательного стандарта;
- примерной программы среднего общего образования по физической культуре;
- учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Елабужская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Рабочая программа по физкультуре в 12 классе имеет **следующие особенности**, а именно:

Обучение тесно связано с формированием словесной речи учащихся с нарушенным слухом.

Педагог осуществляет непрерывное развитие словесного общения глухих учащихся. При этом учитель выполняет следующие требования:

- специальное выделение базовых лексико-грамматических структур для оформления знаний по различным темам курса ;
- развитие и использование остаточного слуха;
- повышение уровня развития речемыслительной деятельности школьников;
- увеличение информативной насыщенности уроков за счет личностно-ориентированного рассмотрения изучаемых вопросов.

Цели

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания выпускников направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

Требования к уровню подготовки выпускников:**В результате изучения физкультуры на базовом уровне ученик должен****ученик должен знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

ученик должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

ученик должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

ученик должен владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной**Выпускники должны уметь демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м. (сек.)	14,3	16,0
Силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)		25
	Метание гранаты (юн. 700 гр., дев. 500 гр) (м)	28	18
	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (9) (раз)	12	15
К выносливости	Бег 3000 м. (юн), 2000 м. (дев) (мин. сек.)	13,0	10,0
	Бег на лыжах 5000 м (юн.) 3000 м (дев.) (мин, сек.)	25,0	18,30

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		12
1	Знание о спортивно – оздоровительной деятельности	В процессе уроков
2	Знание о физкультурно - оздоровительной деятельности	В процессе уроков
3	Подвижные игры (национальные)	В процессе уроков
4	Легкоатлетические упражнения	27
5	Упражнения лыжной подготовки	20
6	Плавательные упражнения	6
7	Гимнастика	10
8	Спортивные игры:	29
8.1	Мини - футбол (футбол)	8
8.2	Волейбол	7
8.3	Баскетбол	10
9	Элементы единоборств (национальные виды спорта)	7
	ИТОГО	99

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Спортивные игры (29 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе

Гимнастика (10 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий

Легкоатлетические упражнения (27 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Упражнения лыжной подготовки (20 часов)

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Плавательные упражнения (6 часов)

Терминология в плавании. Овладение навыками плавания. Правила и организация проведения соревнований по плаванию в бассейне и на открытой воде. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Подвижные игры (национальные)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Элементы единоборств (национальные виды спорта) (7 часов)

Правила поведения во время занятий. Страховка во время занятий. Основы выполнения элементов единоборств.