

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №2 Г. АРМАВИРА**

Утверждено
решением педсовета
от «30» августа 2022 года
протокол №1
Председатель педсовета
 С.А.Баляева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СКОУ I вида (вариант 2)

По	физической культуре
Уровень образования (класс)	среднее общее, 11 -12 классы
Количество часов	204 часов
Учитель	Резник Альбина Александровна

Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: д.п.н. В.Н.Лях, к.п.н. А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2011)

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физике СКОУ I вида (вариант 2) по физической культуре в 11-12 классах составлена на основе:

- программы общеобразовательных учреждений Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: д.п.н. В.Н.Лях, к.п.н. А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2011)

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. №26 «Об утверждении Сан Пин» 2.4.2.3286 – 15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

- Учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, утвержденных приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 года №29/2065 – п.

Целью физического воспитания учащихся данного учебного заведения является укрепление здоровья, развитие физических способностей в соответствии с исходным уровнем здоровья и физического развития, формирование физической культуры личности учащихся.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, физической культуры и спорта;
- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, поддержанием и укреплением уровня здоровья, сознательное применение их в повседневной жизни;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

При распределении программного материала учитывались географические и климатические условия региона, традиционное направление, выбранное школой и учащимися, а также материально-техническая база школы, участие в городских, краевых соревнованиях, возможность учащихся совершенствовать свое мастерство в городских ДЮСШ, адаптированных для данной категории учащихся (гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика).

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействуют укреплению здоровья, закаливанию. По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития учащихся. Упражнения с

мячами создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных, а также возможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей и эмоций учеников.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеклассные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Учитель должен ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Количество часов учебного плана (3 часа) и рабочей программы (3 часа) совпадает. В рабочей программе все разделы и темы сохранены. В связи с климатическими условиями лыжная подготовка заменена кроссовой.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса, которое предусмотрено основным (базисным) вариантом учебного плана СКОУ I вида (вариант 2):

Общее число учебных часов за 2 года обучения составляет 204 ч.

Класс	11	12
Часов в неделю	3	3
Часов в год	102	102

4. Содержание учебного предмета, курса.

11 класс.

Легкая атлетика (18)

Спринтерский бег (5) *Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (5)*

Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт до 40 м. Старты из различных положений. Эстафетный бег. *Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода.* Низкий

старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. *Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.* Бег по дистанции. Финиширование. Спортивные игры *Уголовная ответственность несовершеннолетних.* Низкий старт 60-80 м. Финиширование. Эстафеты *Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.* Бег на результат 100 м. Прыжки на точность приземления. *Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.*

Прыжки в длину (5) *Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (5)*

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м. *Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.*

Прыжки в высоту с 13-15 шагов. Эстафеты *Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.* Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Круговая тренировка. *Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.* Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах. *Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.*

Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей. *Организация инженерной защиты населения от пожарных факторов, чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени.*

Бег на средние дистанции (4) *Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (3)*

Бег в равномерном темпе. Челночный бег 4x9 м. Прыжки со скакалкой. *Средства индивидуальной защиты.* Бег в равномерном темпе до 20 мин. Прыжки на точность приземления. *Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций.* Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места. *Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.* Бег 3000 м. Девочки 2000 м. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.

Метание малого мяча (4) *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (4)*

Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Челночный бег 3x10 *Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.* Метание гранаты из различных исходных положений. Спортивные и подвижные игры. *Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности.* Метание гранаты в горизонтальную цель (2x2) с 12-15 м. Бег в парах. *Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.* Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега. Спортивные и подвижные игры. *Основы здорового образа жизни.*

Кроссовая подготовка (9) *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни(5)*

Равномерный бег 20 мин. Девочки – 15. Преодоление препятствий. Спортивные игры. *Здоровый образ жизни и его составляющие.* Равномерный бег 20 мин. Девочки – 16.

Подвижные игры *Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека*. Бег с изменением направления и скорости 20 мин. Девочки – 17. Эстафеты. *Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека*. ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры. *Вредные привычки, их влияние на здоровье человека*. Бег в равномерном темпе 25 мин. Девочки – 18. ОРУ. Спортивные и подвижные игры с элементами прыжков *Профилактика вредных привычек*. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Упражнения с набивными мячами Бег с гандикапом в командах 25 мин. Девочки – 19. Эстафеты. Бег в равномерном темпе 25 мин. Девочки – 20. Спортивные игры. Бег 4000 м. Девочки – 2000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики (21) Основы военной службы (12)

Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Подъем в упор силой, девочки – толчком ног в упор на верхнюю жердь. *Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества*. Повороты в движении. Подъем в упор силой. Упражнения с гантелями. Девочки – толчком ног в упор на верхнюю жердь. *История создания Вооруженных сил Российской Федерации* Повороты в движении. Подъем в упор силой, девочки – толчком ног в упор на верхнюю жердь. Упражнения со скакалкой. *Организационная структура Вооруженных сил. Виды Вооруженных сил, рода войск. История их создания и предназначение*. Повороты в движении. Висы. Подтягивания. Упражнения с большими мячами. *Задачи Вооруженных сил России. Реформа Вооруженных сил*. Длинный кувырок. Подтягивание в висе. Упражнения с гантелями. *Другие войска, их состав и предназначение*. Длинный кувырок. Сгибание, разгибание рук на брусках. Девочки на лавочках. Упражнения с гантелями. *Боевые традиции Вооруженных сил России*. Длинный кувырок. Опорный прыжок. Упражнения с гириями. Девочки с гантелями. *Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества*. Стойка на руках. Девочки – с помощью. Длинный кувырок. Упражнения на гимнастической стенке. *Памяти поколений – дни воинской славы России*. Кувырок через стойку на руках. Подтягивание. Упражнения с гантелями. Опорный прыжок. *Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы*. Кувырок через стойку на руках. Подтягивание. Упражнения с набивными мячами *Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе*. Подъем разгибом ноги врозь. Упражнения с гириями. Девочки с гантелями. Подтягивание. *Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации*. Подъем разгибом ноги врозь. Упражнения с гантелями. Опорный прыжок. *Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации*. Переворот боком. Лазание по двум канатам. Упражнения на лавочках. Переворот боком. Лазание по канату на скорость. Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Девочки на лавочках. Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Девочки на лавочках. Упражнения с гантелями. Эстафеты. Прыжок ноги врозь через коня в длину. Девочки через козла. Акробатические связки. Эстафеты. Прыжок ноги врозь через коня в длину. Девочки через козла. Перекладина. Упражнения с гантелями Прыжок ноги врозь через коня в длину. Девочки через козла. Упражнения на гимнастической скамейке Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими элементами.

Спортивные игры (волейбол) (14)

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча с перемещением над собой. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Челночный бег с ведением мяча. Стойки. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Эстафеты. Перемещение в стойках. Верхняя передача в парах, тройках. Упражнения с набивными мячами Передача над собой. Передача через сетку в прыжке. Игра на укороченных площадках. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку в прыжке. Челночный бег с мячами. Передача мяча в парах через сетку в прыжке. Нижняя прямая подача Передача мяча в парах. Передача через сетку. Нижняя прямая подача. Прыжки со скакалкой. Передача мяча во встречных колонах. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Эстафеты. Передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Передача мяча во встречных колонах. Нападающий удар. Учебная игра. Передача мяча в тройках, четверках. Нападающий удар. Эстафеты с мячами. Нападающий удар. Прием передача в зону 2, 3. Учебная игра. Нападающий удар. Прием передача в зону 2, 3. Учебная игра. Нападающий удар. Прием передача. Упражнения с большими мячами. Учебная игра. Одиночный блок. Учебная игра. Упражнения со скакалками. Одиночный блок. Страховка. Учебная игра. Групповое блокирование, страховка. Учебная игра Групповое блокирование, страховка. Учебная игра Групповой блок. Перевод мяча через сетку в прыжке. Эстафеты. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Индивидуальные и групповые действия в защите. Челночный бег с мячами. Индивидуальные и командные действия в нападении. Эстафеты. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра. Командные действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение с изменением позиции. Двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение с изменением позиции.

Кроссовая подготовка (9)

Инструктаж по ТБ. Бег 20 мин. Спортивные игры. Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Бег с гандикапом в командах 20 мин. Беговые упражнения. Эстафеты. Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Бег с изменением скорости и направления 25 мин. Эстафеты. Равномерный бег 25 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры. Беговые упражнения. Бег 25 мин. Спортивные игры Бег 3000 м с учетом времени. Многоскоки, прыжки

Легкая атлетика (15)

Спринтерский бег (5)

Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафеты. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафеты. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег 3:10. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на результат 100 м. Прыжки на точность приземления. Эстафеты.

Прыжки в высоту (5)

Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков.

Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега. Прыжки на точность приземления. Прыжки в высоту с 11-13 шагов. Челночный бег 4х9 Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега. Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега. Встречные эстафеты.
Метание малого мяча (5)

Метание мяча 150 г на дальность. Челночный бег 3х10. Броски набивного мяча 3 кг из различных исходных положений. Спортивные игры. Метание гранаты из различных исходных положений. Спортивные игры. Метание гранаты на дальность в коридор 10 м. Спортивные игры. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.

12 класс

Легкая атлетика (18)

Спринтерский бег (5) Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (5)

Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт до 40 м. Старты из различных положений. Эстафетный бег. *Основы здорового образа жизни*. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. *Правила личной гигиены и здоровье*. Бег по дистанции. Финиширование. Спортивные игры *Нравственность и здоровье*. *Формирование правильного взаимоотношения полов*. Низкий старт 60-80 м. Финиширование. Эстафеты *Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики*. Бег на результат 100 м. Прыжки на точность приземления. *СПИД и его профилактика*.

Прыжки в длину (5) Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (5)

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Челночный бег 3х10 м. *Семья в современном обществе. Законодательство и семья*. Прыжки в длину с 13-15 шагов. Эстафеты *Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (практические занятия)*. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Круговая тренировка. *Первая медицинская помощь при остановке сердца*. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах. *Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия)*. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей. *Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия)*.

Бег на средние дистанции (4)

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Прыжки на точность приземления. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места. Бег 3000 м. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.

Метание малого мяча (4)

Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Челночный бег 3х10 Метание гранаты из различных исходных положений. Спортивные и подвижные игры. Метание гранаты в горизонтальную цель (2х2) с 12-15 м. Бег в парах. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега. Спортивные и подвижные игры.

Кроссовая подготовка (9)

Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Равномерный бег 20 мин. Подвижные игры Бег с изменением направления и скорости 20 мин. Эстафеты. ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры. Бег в

равномерном темпе 25 мин. ОРУ. Спортивные и подвижные игры с элементами прыжков. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Упражнения с набивными мячами Бег с гандикапом в командах 25 мин. Эстафеты. Бег в равномерном темпе 25 мин. Спортивные игры. Бег 4000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики (18) Основы военной службы (18)

Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Подъем в упор силой. *Основные понятия о воинской обязанности.* Повороты в движении. Подъем в упор силой. Упражнения с гантелями. *Организация воинского учета и его предназначение.* Повороты в движении. Подъем в упор силой. Упражнения со скакалкой. *Организация воинского учета и его предназначение.* Повороты в движении. Висы. Подтягивания. Упражнения с большими мячами. *Обязательная подготовка граждан к военной службе.* Длинный кувырок. Подтягивание в висе. Упражнения с гантелями. *Обязательная подготовка граждан к военной службе.* Длинный кувырок. Сгибание, разгибание рук на брусьях. Упражнения с гантелями. *Добровольная подготовка граждан к военной службе.* Длинный кувырок. Опорный прыжок. Упражнения с гириями. *Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет.* Стойка на руках. Длинный кувырок. Упражнения на гимнастической стенке. *Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет.* Кувырок через стойку на голове. Подтягивание. Упражнения с гантелями. Опорный прыжок. *Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.* Кувырок через стойку на голове. Подтягивание. Упражнения с набивными мячами *Правовые основы военной службы.* Подъем разгибом ноги врозь. Упражнения с гириями. Подтягивание. *Общевойсковые уставы Вооруженных сил Российской Федерации – закон воинской жизни.* Подъем разгибом ноги врозь. Упражнения с гантелями. Опорный прыжок. *Военная присяга – клятва на верность Родине – России.* Переворот боком. Лазание по двум канатам. Упражнения на лавочках. *Прохождение военной службы по призыву.* Переворот боком. Лазание по канату на скорость. Эстафеты. *Прохождение военной службы по призыву.* Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Опорный прыжок. Эстафеты. *Прохождение военной службы по контракту.* Прыжок ноги врозь через коня в длину. Акробатические связки. Эстафеты. *Права и ответственность военнослужащих.* Прыжок ноги врозь через коня в длину. Перекладина. Упражнения с гантелями *Альтернативная гражданская служба.* Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты с гимнастическими элементами. *Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества..*

Элементы единоборств (9) Основы военной службы (6)

Прием страховки. Подвижная игра «Сила и ловкость» *Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.* Прием страховки. Подвижная игра «Борьба двое против двоих» *Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.* Прием страховки. Силовые упражнения. *Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и Законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.* Прием

борьбы лежа. Подвижная игра «Борьба всадников» *Как стать офицером Российской армии.* Прием борьбы стоя. Подвижная игра «Сила и ловкость» *Как стать офицером Российской армии.* Прием борьбы лежа и стоя. Подвижная игра «Борьба двое против двоих» *Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных сил Российской Федерации.* Прием борьбы лежа и стоя. Упражнения в парах. Силовые упражнения. Прием борьбы лежа и стоя. Единоборства в парах.

Спортивные игры (волейбол) (27)

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча с перемещением над собой. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Челночный бег с ведением мяча. Стойки. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Эстафеты. Перемещение в стойках. Верхняя передача в парах, тройках. Упражнения с набивными мячами Передача над собой. Передача через сетку в прыжке. Игра на укороченных площадках. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку в прыжке. Челночный бег с мячами. Передача мяча в парах. Передача мяча через сетку в прыжке. Нижняя прямая подача Передача мяча в парах. Передача через сетку. Нижняя прямая подача. Прыжки со скакалкой. Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Прием-подачи. Эстафеты. Передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Передача мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра. Передача мяча в тройках, четверках. Эстафеты с мячами. Нападающий удар. Прием передача в зону 2, 3. Учебная игра. Нападающий удар. Прием передача. Упражнения с большими мячами. Учебная игра. Одиночный блок. Учебная игра. Упражнения со скакалками. Одиночный блок. Страховка. Учебная игра. Групповое блокирование, страховка. Учебная игра. Групповое блокирование, страховка. Учебная игра. Групповой блок. Перевод мяча через сетку в прыжке. Эстафеты. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Индивидуальные и групповые действия в защите. Челночный бег с мячами. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра. Командные действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение с изменением позиции. Двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение с изменением позиции.

Кроссовая подготовка (9)

Инструктаж по ТБ. Бег 20 мин. Спортивные игры. Равномерный бег 20 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Бег с гандикапом в командах 20 мин. Беговые упражнения. Эстафеты. Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Бег с изменением скорости и направления 25 мин. Эстафеты. Равномерный бег 25 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры. Беговые упражнения. Бег 25 мин. Спортивные игры. Бег 3000 м с учетом времени. Многоскоки, прыжки.

Легкая атлетика (12)

Спринтерский бег (4)

Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафеты. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафеты. Бег по дистанции (70-

80 м). Финиширование. Челночный бег 3:10. Бег на результат 100 м. Прыжки на точность приземления. Эстафеты.

Прыжки в высоту (4)

Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков. Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега. Прыжки на точность приземления. Прыжки в высоту с 11-13 шагов. Челночный бег 4x9 Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега. Встречные эстафеты.

Метание малого мяча (4)

Метание мяча 150 г на дальность. Челночный бег 3x10 Броски набивного мяча 3 кг из различных исходных положений. Спортивные игры. Метание гранаты на дальность в коридор 10 м. Спортивные игры. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.

5. Тематическое планирование.

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа	Рабочая программа
		10 класс	11 класс	11 класс	12 класс
1.	Базовая часть.	87	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	30	21	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	21	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	18	21	18
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств.			9	9
2.	Вариативная часть	15	15	15	12
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями			-	-
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта			-	-
	Спортивные игры	6	-	6	-
	Легкая атлетика	9	15	9	12
	Итого	102	102	102	102

6. Материально-техническое обеспечение программы.

1. Физическая культура 10-11 классов под ред. В.И.Ляха – М.: Просвещение 2011
Оборудование:

1. Баскетбольные мячи 4 шт.
2. Гимнастические скамейки – 4 шт.
3. Волейбольные мячи – 5 шт.
4. Гимнастические маты – 12 шт.
5. Футбольные мячи – 4 шт.

6. Гимнастический козёл – 1 шт.
7. Мячи теннисные – 6 шт.
8. Мячи (140 г) для метания – 6 шт.
9. Гимнастический мостик – 1 шт.
10. Мячи для настольного тенниса – 20 шт.
11. Мяч набивной - 4 шт.
12. Столы для настольного тенниса – 2 шт.
13. Воланы для бадминтона – 10 шт.
14. Гранаты для метания – 6 шт.
15. Сетки для волейбола – 3 шт.
16. Скакалки – 10 шт.
17. Обруч гимнастический – 6 шт.
18. Стенка гимнастическая – 6 шт.
19. Ракетки для бадминтона – 8 шт.
20. Ракетки для настольного тенниса – 8 шт.
21. Гантели – 5 шт.
22. Навесные турники – 2 шт.
23. Маты гимнастические – 6 шт.
24. Канаты гимнастические – 3 шт.

7. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В результате изучения физической культуры в 11 классе 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

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

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

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

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;**В результате изучения физической культуры в 12 классе ученик должен**

В результате изучения физической культуры 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 физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

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

– Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

– Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 от «29»августа 2022 г.

Заседания МО учителей трудового
обучения, физической культуры

 О.М.Тибякина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 С.А.Баляева