

**Краевое государственное казённое образовательное учреждение
для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее
адаптированные общеобразовательные программы
«Школа – интернат № 4»**

«Рассмотрено» МО учителей	«Принято» Педагогическим советом	«Утверждаю» Директор КГКОУ ШИ 4 Н. Ю. Аткимина
_____ Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.	Протокол № <u>9</u> от « <u>13</u> » <u>06</u> 2023 г.	Приказ № <u>310</u> от « <u>13</u> » <u>06</u> 2023 г.



Рабочая программа на 2023-2028 г

Этапы обучения: III 10-12 классы

Предмет: Физическая культура

Форма обучения: очная

Программа обучения: Адаптированная основная общеобразовательная программа, обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

г. Хабаровск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка _____	3
II.	Основные требования к знаниям и умениям обучающихся _____	5
III.	Содержание учебного предмета _____	6
IV.	Тематическое планирование по предмету _____	9
V.	Список литературы _____	31
VI.	Приложение 1. Контрольно- измерительный материа_____	32

I. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10 - 11 класса разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными документами:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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»;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 с изменениями и дополнениями от 01 марта 2019г;

Приказа от 17 июля 2015г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015»

федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;

перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и

организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011);

Уставом КГКОУ ШИ № 4 города Хабаровска

Рабочая программа разработана в соответствии с локальными актами Образовательного учреждения:

- Учебным планом Образовательного учреждения на 2023-2028 учебный год,
- Положением о рабочей программе, основной общеобразовательной программой адаптированной для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Структура рабочей программы имеет следующий обязательный состав компонентов:

- основные требования к знаниям обучающихся;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.

Реализация программы осуществляется с учетом особенностей развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Компенсация особенностей развития направлена на формирование жизненной компетенции развивающейся личности, обязательности непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы, научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования, удлинения сроков получения образования, систематическую актуализации сформированных у обучающихся знаний и умений.

Программа разработана на основе программы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой под редакцией В.В. Воронковой, «Физическая культура» Москва, «Просвещение», 2010, опубликованной 2-х сборниках программ. Сборник 1. М., «Владос», 2011

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе

в общеобразовательных учреждениях, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 №345:

1. Мозговой В.М. “Уроки физической культуры 5-9 классы”.-М.: Просвещение 2009

2 Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского.

3.Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга 2012, Е.В. Попова. О.В. Старолаванникова

4.Физическая культура 5-7 класс :учеб. для общеобразовательных организаций/В.И.Лях, М.Я.Веленский -2-е изд.-М.: Просвещение,2014-256стр.

5. В.И.Лях Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2013

6. Г.И. Погадаев Готовимся к выполнению нормативов ГТО. АО «Первая Образцовая типография» 2016 г.

- Мультимедийные презентации.

. <http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал

- Электронные образовательные ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru/>-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.sportreferats.narod.ru/>- Рефераты на спортивную тематику.

При реализации программы используются следующие формы, периодичность и порядок текущего, промежуточного (четверть) и итогового контроля успеваемости обучающихся.

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тесты, самостоятельные работы, рефераты, сдача нормативов, индивидуальная работа.

Цели и задачи реализации учебного предмета:

Основная цель рабочей программы - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

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

II. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
 - выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
 - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
 - преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
 - лазать по канату способом в три приема;
 - ходить спортивной ходьбой;
 - пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
 - правильно финишировать в беге на 60 м;
 - правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
 - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

III. Содержание учебного предмета

Реализация рабочей программы осуществляется в 5 классе. Обучающиеся по программе – это дети в возрасте 13-18 лет, уровень компетентности которых должен соответствовать требованиям к уровню знаний, умений и навыков обучающихся, окончивших 6 -10 класс.

Учебный материал в ходе реализации программы изучается тематическими разделами. Изучение каждого раздела осуществляется посредством применения различных методик и технологий, обеспечивающих достижение требуемого результата, на изучение каждого раздела отводится определенное количество часов.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Знания о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых

История физической культуры.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая культура. Физическое воспитание

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

РАЗДЕЛ 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила

соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий. Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30-60 м с учетом времени. Специально беговые упражнения. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Прыжок в длину с места и с 3-5 шагов разбега. Приземление на мат или яму с песком.

Развитие выносливости: кросс от 1500 – 2500 м., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много - скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Медленный бег на стадионе до 2,5-7мин. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 500 м.

РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА.

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в виси. Лазание по вертикальной лестнице. Акробатические упражнения. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая

палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (игра БОЧЧЕ, пионербол, волейбол, баскетбол, минифутбол, настольный теннис.)

Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

РАЗДЕЛ 5. ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО).

Правила проведения упражнений по программе ГТО, Техника безопасности при сдаче нормативов по ГТО. Обще развивающие упражнения для подготовке к сдаче нормативов по ГТО. Техника сдачи нормативов ГТО.

В программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал теоретические сведения о физической культуре. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

IV. Тематическое планирование 10 класса

№	Наименование раздела учебного материала	Количество часов на изучение раздела	Количество контрольных нормативов
1	Теоритические сведения о физической культуре	5	
2	Легкая атлетика	16	2
3	Гимнастика	9	2
4	Спортивные игры	24	2
5	ГТО	15	2

		69ч	8ч
--	--	-----	----

Тематическое планирование 11 класса

№	Наименование раздела учебного материала	Количество часов на изучение раздела	Количество контрольных нормативов
1	Теоритические сведения о физической культуре	5	
2	Легкая атлетика	16	2
3	Гимнастика	9	2
4	Спортивные игры	24	2
5	ГТО	15	2
		69ч	8ч

Тематическое планирование 12 класс

№	Наименование раздела учебного материала	Количество часов на изучение раздела	Количество контрольных нормативов
1	Теоритические сведения о физической культуре	5	
2	Легкая атлетика	16	2
3	Гимнастика	9	2
4	Спортивные игры	24	2
5	ГТО	15	2
		69ч	8ч

Календарно-тематическое планирование 10 класс.

№ п/ п	Раздел Тема урока	Основные требования к знаниям и умениям обучающихся		Оценочный инструментарий
		Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	
Раздел 1. «Легкая атлетика» 16 часов «Теоретические сведения о физической культуре» 1 час.				
1	Правила поведения на уроках физической культуры. (Теория.)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках физической культуры	Соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.	
2	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке.	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.	
3	Стартовый разгон	Технику выполнения стартового разгона.	Выполнять стартовый разгон и удерживать скорость.	
4	Высокий старт Эстафеты.	Техника выполнений команд «На старт», «Марш».	Выполнять стартовый разгон.	
5	Финальное усилие.	Понятие финиширования.	Выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с высокого старта 40-50 метров.	
6	Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.	

		дорожке.	
7	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.
8	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.
9	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.
10	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.
11	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.
12	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.
13	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.
14	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.
15	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.
16	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.
17	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.

18	История физической культуры. (Теория)	Знать краткую характеристику видов спорта, зимние и летние виды спорта входящие в Олимпийские игры.	Уметь применять на практике оздоровительные процедуры.	
19	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. (Теория.)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках гимнастики.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ.	
20	Строевые упражнения.	Знать построение в шеренгу в колонну.	Уметь строиться в шеренгу, колонну, рассчитываться в строю по порядку номеров.	
21	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения на координацию.	Уметь выполнять гимнастические упражнения на координацию.	
22	Комбинации из акробатических упражнений.	Знать комбинацию из акробатических упражнений.	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
23	Развитие гибкости	Знать упражнения для развития гибкости.	Выполнять упражнения: мост, стойка на лопатках, ласточка.	
24	Кувырок вперед.	Знать исходное положение и группировку для выполнения кувырка вперёд.	Уметь группироваться и выполнять кувырок.	
25	Стойка на лопатках.	Знать исходное положение и иметь представление о стойке на лопатках.	Уметь из исходного положения лёжа на полу делать стойку на лопатках.	
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать упражнения для выполнения скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения.	
27	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения для выполнения координационных	Уметь выполнять упражнения на координацию.	

		способностей.	
28	Комбинации из ранее освоенных элементов.	Знать комбинацию упражнений из ранее разученных.	Уметь выполнять: шаги, подпрыгивания, ласточку, мост.
Раздел 3. «Спортивные игры» 24 часа» «Теоретические сведения физической культуре» 1 час.			
29	Спортивные игры. Правила игры «БОЧЧЕ», тренировочная игра.	Знать правила и историю игры	Уметь на точность запускать шар в цель
30	Игра «БОЧЧЕ», тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбираться в технических и тактических вариантах игры.
31	Игра «БОЧЧЕ», тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбираться в технических и тактических вариантах игры.
32	Правила соревнований в спортивных играх(Теория).	Знать какие бывают спортивные игры и простейшие правила соревнований.	Уметь применять свои знания в спортивных играх.
Зимние каникулы			
33	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.
34	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.
35	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.
36	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.
37	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.
38	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.
39	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.

40	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
41	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
42	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
43	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
44	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
45	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
46	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
47	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
48	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
49	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
50	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
51	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
52	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
53	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
Раздел 4. «Готов к труду и обороне ГТО» 15 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1 час.				
54	Сдача нормативов ГТО. (Теория.)	Должен знать дозировку, правила и	Должен овладеть разнообразными	

		технику выполнения физических упражнений.	двигательными навыками и умениями физической культуры.
55	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
56	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
57	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
58	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
59	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
60	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
61	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
62	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
63	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
64	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.

		упражнений.	умениями физической культуры.	
65	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
66	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
67	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
68	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
69	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	

Приложение к рабочей программе

Календарно-тематическое планирование 11 класс.

пп	Раздел Тема урока	Основные требования к знаниям и умениям обучающихся		Оценочный инструментарий
		Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	
Раздел 1. «Легкая атлетика» 16 часов «Теоретические сведения о физической культуре» 1 час.				
1	Правила поведения на уроках физической культуры. (Теория.)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках физической культуры	Соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.	

2	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке.	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.	
3	Стартовый разгон	Технику выполнения стартового разгона.	Выполнять стартовый разгон и удерживать скорость.	
4	Высокий старт Эстафеты.	Техника выполнений команд «На старт», «Марш».	Выполнять стартовый разгон.	
5	Финальное усилие.	Понятие финиширования.	Выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с высокого старта 40-50 метров.	
6	Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке.	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.	
7	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.	
8	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.	
9	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.	
10	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.	
11	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.	

12	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.	
13	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.	
14	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.	
15	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.	
16	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.	
17	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.	
18	История физической культуры. (Теория)	Знать краткую характеристику видов спорта, зимние и летние виды спорта входящие в Олимпийские игры.	Уметь применять на практике оздоровительные процедуры.	
19	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. (Теория.)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках гимнастики.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ.	
20	Строевые упражнения.	Знать построение в шеренгу в колонну.	Уметь строиться в шеренгу, колонну, рассчитывать в строю по порядку номеров.	
21	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения на координацию.	Уметь выполнять гимнастические упражнения на координацию.	

22	Комбинации из акробатических упражнений.	Знать комбинацию из акробатических упражнений.	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
23	Развитие гибкости	Знать упражнения для развития гибкости.	Выполнять упражнения: мост, стойка на лопатках, ласточка.	
24	Кувырок вперед.	Знать исходное положение и группировку для выполнения кувырка вперёд.	Уметь группироваться и выполнять кувырок.	
25	Стойка на лопатках.	Знать исходное положение и иметь представление о стойке на лопатках.	Уметь из исходного положения лёжа на полу делать стойку на лопатках.	
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать упражнения для выполнения скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения.	
27	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения для выполнения координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на координацию.	
28	Комбинации из ранее освоенных элементов.	Знать комбинацию упражнений из ранее разученных.	Уметь выполнять: шаги, подпрыгивания, ласточку, мост.	
Раздел 3. «Спортивные игры» 24 часа» «Теоретические сведения физической культуре» 1 час.				
29	Спортивные игры. Правила игры «БОЧЧЕ», тренировочная игра.	Знать правила и историю игры	Уметь на точность запускать шар в цель	
30	Игра «БОЧЧЕ», тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбираться в технических и тактических вариантах игры.	
31	Игра «БОЧЧЕ», тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбираться в технических и тактических вариантах игры.	
32	Правила соревнований в спортивных	Знать какие бывают спортивные	Уметь применять свои знания в	

47	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
48	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
49	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
50	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
51	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
52	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
53	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.	
Раздел 4. «Готов к труду и обороне ГТО» 15 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1 час.				
54	Сдача нормативов ГТО. (Теория.)	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
55	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
56	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
57	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
58	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	

59	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
60	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
61	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
62	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
63	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
64	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
65	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
66	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
67	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
68	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.
69	Метание теннисного мяча в цель, дистанция	Должен знать дозировку, правила и	Должен овладеть разнообразными

	6 метров	технику выполнения физических упражнений.	двигательными навыками и умениями физической культуры.	
--	----------	---	--	--

**Приложение к рабочей программе
Календарно-тематическое планирование 12 класс.**

пп	Раздел Тема урока	Основные требования к знаниям и умениям обучающихся		Оценочный инструментарий
		Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	
Раздел 1. «Легкая атлетика» 16 часов «Теоретические сведения о физической культуре» 1 час.				
1	Правила поведения на уроках физической культуры. (Теория.)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках физической культуры	Соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.	
2	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке.	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.	
3	Стартовый разгон	Технику выполнения стартового разгона.	Выполнять стартовый разгон и удерживать скорость.	
4	Высокий старт Эстафеты.	Техника выполнения команд «На старт», «Марш».	Выполнять стартовый разгон.	
5	Финальное усилие.	Понятие финиширования.	Выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с высокого старта 40-50 метров.	

6	Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке.	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.	
7	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.	
8	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.	
9	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.	
10	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.	
11	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.	
12	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.	
13	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.	
14	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.	
15	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.	
16	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.	
17	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места	Выполнять упражнение в	

		(исходное положение, замах, полёт, приземление)	целом с максимальной скоростью.	
18	История физической культуры. (Теория)	Знать краткую характеристику видов спорта, зимние и летние виды спорта входящие в Олимпийские игры.	Уметь применять на практике оздоровительные процедуры.	
19	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. (Теория.)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках гимнастики.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ.	
20	Строевые упражнения.	Знать построение в шеренгу в колонну.	Уметь строиться в шеренгу, колонну, рассчитываться в строю по порядку номеров.	
21	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения на координацию.	Уметь выполнять гимнастические упражнения на координацию.	
22	Комбинации из акробатических упражнений.	Знать комбинацию из акробатических упражнений.	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
23	Развитие гибкости	Знать упражнения для развития гибкости.	Выполнять упражнения: мост, стойка на лопатках, ласточка.	
24	Кувырок вперед.	Знать исходное положение и группировку для выполнения кувырка вперёд.	Уметь группироваться и выполнять кувырок.	
25	Стойка на лопатках.	Знать исходное положение и иметь представление о стойке на лопатках.	Уметь из исходного положения лёжа на полу делать стойку на лопатках.	
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать упражнения для выполнения скоростно-силовых	Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения.	

		способностей.	
27	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения для выполнения координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на координацию.
28	Комбинации из ранее освоенных элементов.	Знать комбинацию упражнений из ранее разученных.	Уметь выполнять: шаги, подпрыгивания, ласточку, мост.
Раздел 3. «Спортивные игры» 24 часа» «Теоретические сведения физической культуре» 1 час.			
29	Спортивные игры. Правила игры «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать правила и историю игры	Уметь на точность запускать шар в цель
30	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбираться в технических и тактических вариантах игры.
31	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбираться в технических и тактических вариантах игры.
32	Правила соревнований в спортивных играх(Теория).	Знать какие бывают спортивные игры и простейшие правила соревнований.	Уметь применять свои знания в спортивных играх.
Зимние каникулы			
33	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.
34	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.
35	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.
36	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.
37	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.
38	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры	Уметь применять выученные

Раздел 4. «Готов к труду и обороне ГТО» 15 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1 час.				
54	Сдача нормативов ГТО. (Теория.)	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
55	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
56	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
57	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
58	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
59	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
60	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
61	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
62	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
63	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	

		упражнений.	умениями физической культуры.	
64	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
65	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
66	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
67	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
68	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	
69	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (КИМ)

Контроль физической подготовленности обучающихся
(контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств в 11 классе.

Контрольные Упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11,4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1,25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3