

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕБ/ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40 г. ЛИПЕЦКА**

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для детей с ограниченными возможностями здоровья по слуху

11 -12 класс

Учитель: Овчарова Г.В

2016 - 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является адаптированной рабочей программой по физической культуре. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

- Рабочая программа по физической культуре для 11 – 12 классов разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования») на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ;
- Письма Минобрнауки РФ от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
- Приказа Министерства образования РФ от 30.08.2013 № 1015 (в ред. от 13.12.2013) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказа Министерства образования РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
- Программы «Физическая культура для специального (коррекционного) образовательного учреждения 1-2 вида. (М.: Просвещение 2003 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).
- Приказа управления образования и науки Липецкой области от 29.04.2015 № 424 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области на 2015-2016 учебный год»

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения на изучение предмета отводится по: 105 часов (3 часа в неделю) в 11 классе,
102 часа (3 часа в неделю) в 12 классе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. (Абзац в редакции, введенной в действие [приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года 609](#)).

4. Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(3 урока в неделю)

Раздел учебной программы	Количество часов	
	11 класс	12 класс
1. Физическая культура и основы здорового образа жизни	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Непосредственно на практических занятиях физической культурой.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой.
3. Спортивно-оздоровительная деятельность	103	100
4. Прикладная физическая подготовка	2	2
Всего часов.	105	102

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне 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;

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;

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;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
- (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М.
3. Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М.
4. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М.
5. Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М.
6. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М.
7. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
9. Журнал «Физическая культура в школе».
10. Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казakov. – М.
11. ЭОР it-n.ru; school-collection.ru; openclass.ru
12. Ноутбук.
13. Стенка гимнастическая.
14. Бревно гимнастическое напольное.
15. Конь гимнастический.
16. Перекладина.
17. Мост гимнастический подкидной.
18. Скамейка гимнастическая.
19. Маты гимнастические.
20. Мяч малый (теннисный).
21. Скакалка гимнастическая.
22. Палка гимнастическая.
23. Обруч гимнастический.
24. Сетка для переноса мячей.
25. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками.
26. Мячи баскетбольные.
27. Манишки.
28. Сетка волейбольная.
29. Мячи волейбольные.
30. Ворота для мини-футбола.
31. Мячи футбольные.
32. Степ-платформа.
33. Аптечка медицинская.
34. Спортивный зал.
35. Тренажерный зал.
36. Кабинет учителя.
37. Подсобное помещение для хранения инвентаря.
38. Легкоатлетическая дорожка.
39. Сектор для прыжков в длину.
40. Игровое поле для мини-футбола.
41. Площадка игровая баскетбольная.
42. Площадка игровая волейбольная.
43. Легкоатлетические барьер

11 класс

№ урока	Тема урока	Раздел содержания предмета	Примерные сроки	Коррекция сроков
	Лёгкая атлетика			
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Развитие скоростно-силовых способностей	1,3	1 неделя	
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований по легкой атлетике.	3,1	1 неделя	
3	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	1 неделя	
4	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых способностей. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	3,1	1 неделя	
5	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Судейство соревнований по легкой атлетике.	3,1	2 неделя	
6	Контроль скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	3	2 неделя	
7	Контроль эстафетного бега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	3	3 неделя	
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	3 неделя	
9	Контроль скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	3 неделя	
10	Развитие координационных способностей. Техника метания. Оздоровительные ходьба и бег.	3,2	4 неделя	
11	Контроль скоростно силовых способностей. Совершенствование техники метания.	3	4 неделя	
12	Развитие координационных способностей. Метание. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	4 неделя	
13	Контроль скоростных способностей. Бег на длинные дистанции.	3	5 неделя	
14	Контроль скоростно-силовых способностей Бег на длинные дистанции.	3	5 неделя	
15	Развитие координационных способностей. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	5 неделя	
16	Контроль скоростно- силовых способностей. Прыжок в длину с разбега		6 неделя	
17	Полоса препятствий. Развитие координационных способностей	3,1	6 неделя	
18	Контроль координационных способностей. Метание малого мяча в цель на результат.	3	6 неделя	
19	Кроссовая подготовка	3	7 неделя	
20	Кроссовая подготовка . Контроль общей выносливости	3	7 неделя	

21	Контроль координационных способностей . Преодоление полосы препятствий	3	7 неделя	
	Баскетбол			
22	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Повторение ведения мяча с сопротивлением защитника	3	8 неделя	
23	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра.	3	8 неделя	
24	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске. Совершенствование передач мяча в прыжке. Совершенствование групповых тактических взаимодействий.	3	8 неделя	
25	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических качеств.	3	9 неделя	
26	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).	3	9неделя	
27	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	3	9 неделя	
28	Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке.	3	10 неделя	
29	Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.		10 неделя	
30	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	1,4	10 неделя.	
31	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.		11 неделя	
32	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2.		11 неделя	
33	Контроль добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2.		11 неделя	
34	Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		12 неделя	
35	Совершенствование тактики защиты 2-1-2.		12 неделя	
36	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении		12 неделя	
37	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении	3,1	13 неделя	

38	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы		13 неделя	
39	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2.		13 неделя	
	Лыжная подготовка			
40	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		14 неделя	
41	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		14 неделя	
42	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Первая помощь при травмах и обморожениях.		14 неделя	

	Гимнастика			
43	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	3,2,1	15 неделя	
44	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой.	3	15 неделя	
45	Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой.	3	15 неделя	
46	Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой.	3	16 неделя	
47	Ритмическая гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).	2,3	16 неделя	
48	Ритмическая гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).	2,3	16 неделя	
49	Развитие силовых способностей и гибкости. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	17 неделя	
50	Подтягивание перекладине (девушки из вися, юноши из виса). Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	17 неделя	
51	Совершенствование техники акробатических упражнений.	3	17 неделя	
52	Акробатическая комбинация.	3	18 неделя	
53	Акробатическая комбинация.	3	18 неделя	
54	Акробатическая комбинация.	3	18 неделя	
55	Акробатическая комбинация.	3	19 неделя	

56	Развитие координационных способностей. Комплекс суставной гимнастики. Прыжки со скакалкой.	3,2	19 неделя	
57	Преодоление полосы препятствий. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	4	19 неделя	
	Плавание			
58	Совершенствование техники упражнений в плавании.	3	20 неделя	
59	Совершенствование техники упражнений в плавании.	3	20 неделя	
60	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	4	20 неделя	
	Волейбол			
61	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	3,1	21 неделя	
62	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	3,1	21 неделя	
63	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	3	21 неделя	
64	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		22неделя	
65	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		22неделя	
66	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		22неделя	
67	Совершенствование командно-тактических действий. Судейство соревнований.		23 неделя	
68	Совершенствование командно-тактических действий. Судейство соревнований.		23 неделя	
69	Совершенствование командно-тактических действий. Судейство соревнований.		23 неделя	
70	Учебная игра.		24 неделя	
	Кроссовая подготовка			
71	Инструктаж по охране труда на уроках кроссовой подготовки.	3	24 неделя	
72	Бег на длинные дистанции. Круговая тренировка	3	24 неделя	
73	Бег на длинные дистанции. Круговая тренировка	3	25 неделя	
74	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	25 неделя	
75	Бег на длинные дистанции. Работа по «станциям»	3	25 неделя	

76	Бег на длинные дистанции. . Работа по «станциям»	3	26 неделя	
77	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	26 неделя	
78	Бег на длинные дистанции. ОФП		26 неделя	
79	Бег на длинные дистанции. ОФП	3	27 неделя	
80	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	27 неделя	
81	Бег на длинные дистанции. ОФП	3,2,1	27неделя	
82	Бег на длинные дистанции. ОФП	3	28 неделя	
83	Бег на длинные дистанции. ОФП	3	28 неделя	
84	Бег на длинные дистанции. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	3,1	28 неделя	
85	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.		29 неделя	
	Футбол			
86	Совершенствование командно-тактических действий в футболе.	3	29 неделя	
87	Совершенствование командно-тактических действий. Судейство соревнований.		29 неделя	
88	Совершенствование командно-тактических действий.	3	30 неделя	
89	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		30 неделя	
90	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.		30 неделя	
91	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.		31 неделя	

92	Русская лапта		31 неделя	
93	Русская лапта		31 неделя	
	Лёгкая атлетика			
94	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.		32 неделя	
95.	Прыжок в высоту с разбега. Метание гранаты. Бег на средние дистанции 1500 метров.	3,1	32 неделя	
96.	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	32 неделя	
97.	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 4/9 м. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по легкой атлетике.	3	33 неделя	
98.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	33 неделя	
99.	Высокий старт. Бег по дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	33 неделя	
100.	Бег на средние дистанции.	3	34 неделя	
101.	Метание. Судейство соревнований по легкой атлетике	3	34 неделя	
102.	Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Бег 20 минут. Элементы релаксации	3,1	34 неделя	

