

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,
«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Эхо»**

ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо»

Согласована:
протокол заседания ЭМС
№ 46 от 09.06.2022

Утверждена:
приказ № 61 от 09.06.2022

**Рабочая программа
по физической культуре для обучающихся 11 -12 «А» классов
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Ременюк Григорий Евгеньевич
Учитель ВКК

Екатеринбург 2022

Пояснительная записка

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 11 - 12 «А» классов и составлена на основе следующих документов:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физкультуре, утвержденного приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089;
- Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7);
- Авторской программы основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008);
- Учебного плана ООО ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для глухих обучающихся;
- Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»;
- Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)
- Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».
- В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания направлено на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре уроки физической культуры дополняются внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены, секция «Час здоровья» и т. д.)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- уроки образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- уроки образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- уроки образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих уроках, формируют представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влияния на развитие систем организма.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе: «требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;» Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо»

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в 12 «А» классе отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю. Данное тематическое планирование составлено на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Игры по правилам: волейбол, баскетбол.

Прикладно-ориентировочная подготовка.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие выносливости, силы, координации движений, гибкости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 приёмы 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 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.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none"> • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; • в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, 	<ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 	<ul style="list-style-type: none"> • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма; • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения

<p>детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. 	<ul style="list-style-type: none"> • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы; • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 	<p>оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
---	---	--

Воспитательная составляющая предмета «Физическая культура»

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
4. Эстетическое воспитание;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
6. Трудовое воспитание;
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Коррекционная направленность предмета «Физическая культура»

1. Развитие их ориентирования в пространстве.
1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
3. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
4. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
5. Создание благоприятных коррекционно - развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся.
6. Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№	Название раздела (темы), содержание	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса			Вид контроля
			Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	
1	Легкая атлетика	43	<p>Изучают историю легкой атлетики, Знать правила проведения тестирования бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места.</p> <p>Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель.</p> <p>Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.</p> <p>Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>

2	Гимнастика	18	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание</p> <p>Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка», технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»</p> <p>Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно,</p> <p>Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>
3.	Волейбол	11	<p>Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p>

			<p>двумя руками на месте и после перемещения вперед</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p> <p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками</p> <p>Знать, как выполняют упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления</p>			Педагогические наблюдения
4.	Баскетбол	30	<p>Знать стойки и перемещения в игрока.</p> <p>Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры.</p> <p>Знать, какие варианты бросков существуют.</p> <p>Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.</p> <p>Знать, какие варианты ведения существуют, вести мяч с изменением направления</p> <p>Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча.</p> <p>Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Предварительный контроль.</p> <p>Оперативный.</p> <p>Текущий</p> <p>Этапный контроль</p> <p>Итоговый контроль</p> <p>Хронометрирование деятельности</p> <p>Определение физической нагрузки во время урока</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Педагогические наблюдения</p>

Календарно – тематическое планирование «Физическая культура» 11 – 12 «А»

Предмет: «Физическая культура» **Класс:** 11 -12 **Учитель :** Ременюк Г.Е. **Количество часов :99 ч - 102 часа.**

Программа: рабочая программа по физической культуре для 11 - 12 «А» класса /Составитель: Ременюк Г.Е

Учебный комплекс для учащихся: Автор В.И.Лях. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2014г.

п/п	Дата	Тема урока	УУД Деятельность обучающихся
1		Легкая атлетика	
1	01.09.2022	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	<p>Знать: естественные основы: влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников; защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры; легкая атлетика: терминология легкой атлетики; правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике; техника безопасности при проведении соревнований и занятий;</p>
2	06.09.2022	Низкий старт. Бег по виражу	
3	07.09.2022	Совершенствование низкого старта.	
4	08.09.2022	Совершенствование техники финиширования.	
5	13.09.2022	Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м)	
6	14.09.2022	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	
7	15.09.2022	Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	20.09.2022	Прыжок в длину на результат.	
9	21.09.2022	Метание мяча на дальность.	
10	22.09.2022	Метание гранаты из различных положений.	
11	27.09.2022	Метание гранаты на дальность.	
12	28.09.2022	Бег по пересеченной местности.	
13	29.09.2022	Развитие выносливости.	
14	04.10.2022	Преодоление горизонтальных препятствий.	
15	05.10.2022	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	
16	06.10.2022	Совершенствование бега в гору.	
17	11.10.2022	Совершенствование беговых упражнений.	
18	12.10.2022	Бег 3000/2000 м. на результат	
		Гимнастика	
19	13.10.2022	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	
20	18.10.2022	Развитие силы. Вис согнувшись.	
21	19.10.2022	Совершенствование поворотов в движении.	
22	20.10.2022	Совершенствование перестроения из колонны по 1 колонну по 4.	

23	25.10.2022	Совершенствование ОРУ с гантелями.	подготовка места занятий; баскетбол: помощь в судействе; терминология избранной игры; правила и организация проведения соревнований по баскетболу; техника безопасности при проведении соревнований и занятий; подготовка места занятий; помощь в судействе; организация и проведение подвижных игр и игровых заданий; социально-психологические основы: решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; использовать их в условиях соревновательной
24	26.10.2022	Совершенствование подъема переворотом.	
25	27.10.2022	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине.	
26	08.11.2022	Совершенствование силовых качеств.	
27	09.11.2022	Совершенствование подъема переворотом.	
28	10.11.2022	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине.	
29	15.11.2022	Совершенствование силовых качеств.	
30	16.11.2022	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8.	
31	17.11.2022	Совершенствование ОРУ в движении.	
32	22.11.2022	Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат.	
33	23.11.2022	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие.	
34	24.11.2022	Кувырок назад из стойки на руках. Совершенствование стойки на голове и руках.	
35	29.11.2022	Совершенствование ОРУ с гантелями.	
36	30.11.2022	Развитие скоростно-силовых качеств	
Волейбол			
37	01.12.2022	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей.	
38	06.12.2022	Совершенствование умения выполнять различные виды подач.	
39	07.12.2022	Совершенствование верхней передачи, приема мяча снизу. Прием мяча двумя руками снизу.	
40	08.12.2022	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
41	13.12.2022	Учебная игра в волейбол.	
42	14.12.2022	Верхняя передача мяча в парах и шеренгах.	
43	15.12.2022	Совершенствование навыков игры в 3 касания.	
44	20.12.2022	Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар двумя руками снизу.	
45	21.12.2022	Совершенствование нападения через 3-ю зону.	
46	22.12.2022	Совершенствование атакующего удара.	
47	27.12.2022	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
Баскетбол			
48	28.12.2022	Инструктаж по технике безопасности при игре баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, поворотов и остановки.	
49	10.01.2023	Закрепление техники передач двумя руками в движении	
50	11.01.2023	Закрепление техники поворотам в движении	
51	12.01.2023	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	

52	17.01.2023	Совершенствование передач мяча двумя руками из-за головы.	<p>деятельности и организации собственного досуга;</p> <p>проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;</p> <p>разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;</p> <p>поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;</p> <p>контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;</p> <p>добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</p> <p>управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;</p> <p>соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями,</p>
53	18.01.2023	Развитие двигательных качеств	
54	19.01.2023	Совершенствование ведения мяча шагом.	
55	24.01.2023	Совершенствование ведения мяча бегом.	
56	25.01.2023	Усовершенствование ведений мяча. Повторение правил игры в баскетбол.	
57	26.01.2023	Совершенствование ведений мяча с изменением скорости.	
58	31.01.2023	Совершенствование броска мяча. Учебная игра.	
59	01.02.2023	Совершенствование броска мяча в движении. Учебная игра.	
60	02.02.2023	Совершенствование штрафного броска.	
61	07.02.2023	Обучение тактике игры в нападении и защите. Учебная игра.	
62	08.02.2023	Тактические действия. Совершенствование тактики свободного нападения.	
63	09.02.2023	Тактические действия. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	
64	14.02.2023	Совершенствование техники защитных действий.	
65	15.02.2023	Обучение технике зонной системы защиты.	
66	16.02.2023	Совершенствование координационных способностей. Учебная игра.	
67	21.02.2023	Совершенствование передач мяча в тройках.	
68	22.02.2023	Совершенствование ведений мяча с изменением скорости и направления.	
69	28.02.2023	Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра.	
70	01.03.2023	Совершенствование остановок в два шага.	
71	02.03.2023	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	
72	07.03.2023	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	
73	09.03.2023	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола.	
74	14.03.2023	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра.	
75	15.03.2023	Закрепление броскам мяча сбоку от щита, штрафной бросок (техника исполнения и на точность попадания).	
76	16.03.2023	Совершенствование бросков мяча с точек, штрафной бросок.	
77	28.03.2023	Учебно-тренировочная игра с заданием.	
78	29.03.2023	Преодоление горизонтальных препятствий	
		Легкая атлетика	
79	30.03.2023	Инструктаж по технике безопасности. Развитие выносливости.	
80	04.04.2023	Переменный бег	
81	05.04.2023	Кроссовая подготовка	

82	06.04.2023	Развитие силовой выносливости	оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
83	11.04.2023	Гладкий бег	
84	12.04.2023	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	
85	13.04.2023	Совершенствование высокого старта.	
86	18.04.2023	Совершенствование низкого старта.	
87	19.04.2023	Совершенствование финального усилия.	
88	20.04.2023	Эстафетный бег	
89	25.04.2023	Развитие скоростных способностей.	
90	26.04.2023	Развитие скоростной выносливости	
91	27.04.2023	Развитие скоростно-силовых качеств.	
92	02.05.2023	Совершенствование метания мяча на дальность.	
93 - 94	03.05.2022 04.05.2023	Совершенствование метания мяча в цель, гранаты на дальность	
95	10.05.2023	Метание гранаты из различных положений.	
96	11.05.2023	Развитие силовых и координационных способностей.	
97	16.05.2023	Прыжок в длину с разбега.	
98	17.05.2023	Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м) Совершенствование беговых упражнений.	
99	18.05.2023	Прыжок в длину с места.	
100	23.05.2023	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	
101	24.05.2023	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
102	25.05.2023	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы курса

Нормативные документы по предмету	<ul style="list-style-type: none"> • Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физкультуре, утвержденного приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089; • Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7); • Авторской программы основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008); • Учебного плана ООО ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для глухих обучающихся; • Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования»; • Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»; • Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21) • Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо». • В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.
Учебно-методический комплект для учителя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рабочая программа по физической культуре 2. Стандарт основного общего образования по физической культуре 3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» 4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. 5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г. 6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
Литература для обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. Энциклопедический словарь юного спортсмена
Материально-техническое обеспечение	<p>Гимнастические скамейки; Гимнастические маты; Гимнастический козёл;</p>

	<p>Гимнастический мостик; Мячи для настольного тенниса; Брусья гимнастические параллельные; Мяч набивной; Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные; Палки гимнастические Столы для настольного тенниса; Гранаты для метания; Скакалки; Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания); Кегли, фишки; Лыжи; Стенка гимнастическая; Лыжные палки; Ботинки лыжные; Ракетки для настольного тенниса; Навесные турники. Обручи. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная. Щиты баскетбольные. Волейбольная сетка универсальная. Аптечка.</p>
Учебное оборудование	<p>Учебная доска; Столы; Компьютер; Шкафы.</p>