

Российская Федерация

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Карелия «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 23»

г. Петрозаводск

ПРИНЯТО на заседании педагогического
совета

Протокол №_24

«31» августа 2023 года

Утверждаю



Директор школы- интерната

О.А. Федорова

« 31 » _____ 2023 года

«Рабочая программа по физической культуре»

10 Б класс (2 вариант)

Срок реализации 3 года

Составила: учитель

Васенко Ирина Владимировна

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой.
- Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением.
- Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо разбега.
- Т.Б при занятиях на гимнастике. Строевые упражнения.
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами; акробатические упражнения.
Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подача, нижняя прямая. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.
Баскетбол: Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. 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. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Планируемые результаты.

К концу учебного курса учащиеся должны знать:

1. Назначение ходьбы для укрепления здоровья человека, понятие о спортивной ходьбе.
2. Как правильно перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три.
3. Волейбол: права и обязанности игроков; как предупредить травмы.
Баскетбол : когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

К концу учебного курса учащиеся должны уметь:

1. Стартовый разгон с плавным переходом в бег; равномерно в медленном темпе;; выполнять толкание набивного мяча с места.
2. Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!».
3. Волейбол: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.
4. Баскетбол: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 68 ч.

№ п/п	Название тем и урока	Кол-во часов	Воспитательные вопросы
Легкая атлетика		8	
1	Вводный урок по легкой атлетике. Инструктаж по т.б. Ходьба с ускорением.	1	1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2	Ходьба с ускорением	1	
3	Ходьба с перешагиванием через мячи с высоким подниманием бедра.	1	
4	Ходьба с изменением скорости.	1	
5	Ходьба с изменением направления совместно с учителем.	1	
6	Бег на месте, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий	2	
7	Медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).	1	
Спортивные игры		9	2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости. Воспитывать умение работать в команде.
8	Баскетбол - поворот на месте	1	
9	Передвижения, ведение мяча с изменением направления	1	
10	Ведение мяча шагом	1	
11	Бросок мяча в кольцо	2	
12	Игра с элементами Баскетбола.	1	
13	Введение правой и левой рукой.	1	
14	Передача и ловля со сменной мест.	1	
15	Зачет Бросок мяча по корзине от груди.	1	
Гимнастика		15	
16	Вводный урок по гимнастике. Инструктаж по т.б.	1	

17	Упражнения с гимнастическими палками	1	
18	Упражнения с малыми обручами	1	
19	Упражнения с набивными мячами	1	
20	Упражнения на гимнастической скамье	1	
21	Упражнения в равновесии	1	
22	Упражнения в равновесии	1	
23	Построения и перестроения	1	
24	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой, стройся!»	2	
25	Зачет Построение и перестроение	1	
26	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	
27	Упражнения на дыхание	1	
28	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1	
29	Упражнения на расслабление мышц	1	
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	
31-32	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	2	
33-34	Упражнение для укрепления мышц туловища	2	
35	Упражнение на равновесие	1	
36	Переноска грузов и передача предметов	1	
37-38	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой	2	

	и дыхательной систем		
39-40	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей.	2	
41-42	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	2	
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	
44	Метание мяча	1	
45	Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену	1	
Спортивные игры		8	3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
46	Волейбол — передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	
47	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед	1	
48	Передача мяча сверху после перемещения вперед	1	
49	Прием мяча снизу двумя руками на месте	1	
50-51	Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки;	2	
52-53	Подача мяча	2	
Легкая атлетика		14	
54-55	Ходьба с ускорением	2	
56-57	Ходьба с перешагиванием через мячи с высоким подниманием бедра.	2	
58-59	Ходьба с изменением скорости.	2	

60-61	Ходьба с изменением направления совместно с учителем.	2	
62-63	Бег на месте, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий	2	
64-65	Метание на дальность	2	
66-67	Метание в вертикальную цель.	2	
68	Зачет Метание на дальность.	1	

Интернет ресурсы.

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
2. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
4. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
5. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
6. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
7. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
8. <http://fizkultura-na5.ru/> **Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"**
9. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
10. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»