МКС(К)ОУ «С(К)ОШ № 80»

# УТВЕРЖДАЮ: Программа рекомендована

Директор МКС(К)ОУ «С(К)ОШ № 80» к работе педагогическим

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. И. Колумб советом школы № 80

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_г.

Программа обсуждена на методическом объединении учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г.

***Рабочая учебная программа***

*по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_физкультуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для 11 класса*

(предмет)

(Составлена на базе программы\_\_для 5-9 классов\_специальных (коррекционных)\_\_учреждений\_\_VIII\_\_вида)

Автор(ы): \_\_\_Воронкова В.В., \_Мозговой В.М.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Составитель программы:

учитель школы № 80

\_\_\_\_\_\_\_Шашкина\_\_А.А.\_\_\_\_

(Ф. И. О.)

Новокузнецк, 2012

#### Тематический план

**Физкультура**

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Общее количество часов |
| 1 | Легкая атлетика | 22 |
| 2 | Гимнастика, акробатика | 18 |
| 3 | Лыжи | 10 |
| 4 | Спортивные и подвижные игры | 34 |
|  | Всего: | 102 |

### Содержание курса

**Легкая атлетика**

**11 КЛАСС**

**Раздел I. Легкая атлетика (28 часов).**

**Тема 1. Ходьба (4 часа).**

Инструктаж по технике безопасности на роках легкой атлетики. Ходьба с чередованием шага и бега. Совершенствование. Спортивная ходьба

Повторение. Пешие переходы. Совершенствование. Пешие переходы до 8-10 м.

**Тема 2. Бег ( 9 часов).**

Бег в различном темпе (левым, правым боком, спиной вперед). Бег на короткие дистанции 30 и 60 метров. Бег на средние дистанции 100-200 метров. Бег на средние дистанции 300 метров. Бег в гору и под гору. Эстафета 4по 100 метров. Совершенствование эстафетного бега по кругу (4 по 50 метров).Кросс: мальчики-1500м; девушки-до 1200м. без учета времени. Кросс: мальчики-1200м; девушки-до 1000м. с учетом времени.

**Тема 3.Прыжки ( 7 часов).**

Повторение и совершенствование прыжков в длину с места. Прыжок в высоту с места способом (согнув ноги). Повторение и совершенствование. Прыжок в высоту с места способом (перекидной).Повторение и совершенствование .Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега способом ( согнув ноги). Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги (10-15 беговых шагов). Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги (5-10 беговых шагов).

**Тема 21.Метание ( 8 часов).**

Совершенствование. Закрепление всех видов метания(в движущую цель). Повторение. Закрепление всех видов метания(в цель на дальность). Повторение. Закрепление всех видов метания(в цель на дальность с разбега). Совершенствование. Закрепление всех видов метания(в цель на дальность с 10-15 шагов). Совершенствование. Закрепление всех видов метания(в цель на дальность с 10-15 шагов). Закрепление техники толкания малого мяча с места. Совершенствование техники метания, толкания мяча. Совершенствование. Закрепление техники толкания малого мяча с разбега.

**Раздел II. Гимнастика (20часов).**

**Тема 1.Строевые упражнения ( 8 часов).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повторение и совершенствование выполнение ранее изученных команд: (равняйсь, смирно, вольно). Повороты группы учащихся (направо, налево, кругом). Совершенствование. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Закрепление. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в колонне. Повторение. Закрепление. Строевой шаг. Повороты плечом в колонне по одному по два. Совершенствование. Повороты плечом в колонне по три. Повороты плечом в колонне по четыре.

**Тема 9.** **Упражнение на гимнастической стенке (1 час).**

Махи обеими ногами в сторону(вправо, влево) в висе на стенке.

**Тема 10.Акробатическе упражнения ( 2 часа).**

Поворот в сторону с 1-4 шагов: кувырок в перед, перекатом в сторону стойка на лопатках. Повторение. Совершенствование. Кувырок назад; сед согнув ноги в группировке.

**Тема 12.Простые и смешанные висы (2 часа).**

Вис на одной руке на время( правой, левой). Простые комбинации на перекладине.

**Тема 14. Лазанье и перелезание (1 час).**

Перелезание через гимнастическую скамейку различной высоты.

**Тема 15.Равновесие (2 часа).**

Повторение. Закрепление. Расхождение вдвоем при встрече без предметов на гимнастической скамейке.Расхождение вдвоем при встрече с предметами(скакалки)

**Тема17.** **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами ( 3 часа).**

Повторение. Комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнения с гимнастическими палками .Совершенствование. Комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнения с набивными мячами. Повторение. Совершенствование. Комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнения с обручами.

**Тема20.** **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (1 час).**

Совершенствование. Закрепление. Комплекса корригирующих упражнений без предметов.

**Раздел III. Лыжи (20часа).**

**Тема 1.Виды ходов (6 часов).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники ранее изученных ходов( попеременный одношажный, двухшажный ход). Совершенствование. Закрепление. техники изученных ходов( попеременный одношажный и двухшажный ход 400м).

Повторение и Закрепление.техники изученных ходов( попеременный четырехшажный ход до 1000м).

Закрепление. Совершенствование техники изученных ходов( попеременный четырехшажный ход).Повторение переходов с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Закрепление. Совершенствование переходов с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.

**Тема 7. Повороты на лыжах( 1 час).**

Повторение поворотов на месте (звездочкой, переступанием)., без палок.

**Тема8. Подъемы (2 часа).**

Повторение подъемов на лыжах (полуюлочкой, лесенкой, елочкой). Совершенствование. Закрепление подъемов на лыжах (лесенкой, елочкой переступанием).

**Тема 10.** **Спуски(2 часа).**

Повторение и совершенствование спусков в средней, низкой стойке без палок.

Повторение. Закрепление спусков( плугом).

**Тема12. Ходьба на лыжах ( 8 часов).**

Прохождение отрезков: девушки до 300м, юноши до 500м 5 раз за урок без учета времени. Прохождение отрезков: девушки до 400м, юноши 600м. без учета времени.

Прохождение отрезков: девушки до 500м, юноши до 1000м 4-5 раз с учетом времени.Прохождение отрезков: девушки до 400м, юноши 500м. с учетом времени. Прохождение отрезков: девушки до800м, юноши 2000м. 1-2 раза за урок. Передвижение по среднепересеченной местности до 1000м.Повторение передвижения в быстром темпе 100-200м.с учетом времени. Лыжные эстафеты (500м) без лыжных палок с предметами в руках. Лыжные эстафеты по кругу(200м). Игры на лыжах: «Кто быстрее». «Попади в круг» « К своим флажкам».

**Раздел IV. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. (34часа).**

**Тема 1. Волейбол. Виды подач (7 часов).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Повторение. Закрепление верхней и нижней прямой подачи с разбега. Совершенствование верхней и нижней прямой подачи с места. Повторение. Совершенствование верхней и нижней боковой подачи. Совершенствование верхней и нижней боковой подач. Совершенствование верхней и нижней прямой подачи по зонам (1-4). Совершенствование верхней и нижней боковой подачи по зонам (2-5). Закрепление верхней и нижней прямой подачи по зонам( 4-6).

**Тема 8. Виды передач( 3 часа).**

Совершенствование верхней прямой передачи двумя руками. Совершенствование верхней прямой передачи двумя руками в движении. Совершенствование нижней прямой передачи двумя руками в различных направлениях и движении. ( 3-5 шагов).

**Тема 11. Виды приемов мяча ( 2 часа).**

Приемы мяча различными способами. Повторение прямого нападающего удара. Совершенствование. Закрепление прямого нападающего удара через сетку.

**Тема13.Блок (3 часа).**

Совершенствование одиночного и парного блокирования в парах. Закрепление тактики нападения с первой подачи игроком передней линии и защиты блоком. Блокирование 1 игрока. Учебная игра в волейбол.

**Тема 16. Баскетбол. Виды передач(4 часа).**

Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование. Закрепление передачи от груди двумя руками в парах. Совершенствование. Повторение нижней и верхней передачи двумя руками в парах. Повторение и совершенствование верхней и нижней передачи одной рукой в парах. Совершенствование. Закрепление верхней передачи двумя руками из-за головы в парах.

**Тема 20. Ловля мяча ( 3 часа).**

Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой. Закрепление. Повторение Ловля мяча в движении. Ловля мяча в движении -остановка-бросок мяча в прыжке с близко расстояния.

**Тема 23. Броски мяча по кольцу ( 2 часа).**

Закрепление. Броски мяча по кольцу с заданных точек. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Повторение. Совершение. Штрафной бросок 4м

**Тема 25. Ведение мяча (1 час).**

Повторение и совершенствования штрафного броска.прщенныи правилвм. й.ижней пре

**Тема 26. Защита и нападение( 2 часа).**

Совместные действия двух нападающих против трех защитников. Обводка двух защитников.

**Тема 28. Ловля мяча ( 3 часа).**

Ловля мяча на месте и в движении. Ловля и бросок мяча в движении в парах с 3-5 шагов. Броски мяча в корзину с различных положений. Двусторонняя игра.

**Тема 31. Передача мяча (4 часа).**

Передача мяча двумя и одной рукой от груди в движении. Двухсторонняя игра. Передача мяча двумя руками снизу и из-за головы в парах. Двухсторонняя игра.

Передача левой, правой рукой от плеча в парах в движении. Двухсторонняя игра. Передача левой, правой рукой с низу в парах. Двухсторонняя игра

***Календарно – тематическое планирование***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** |
| **1** |  | Инструктаж по технике безопасности на роках легкой атлетики. Легкая атлетика. Ходьба с чередованием шага и бега. |
| **2** |  | Совершенствование. Спортивная ходьба. |
| **3** |  | Повторение. Пешие переходы. |
| **4** |  | Совершенствование. Пешие переходы до 4-5 м. |
| **5** |  | Бег в различном темпе (левым, правым боком, спиной вперед) |
| **6** |  | Бег на короткие дистанции 30 и 60 метров. |
| **7** |  | Бег на средние дистанции 100-200 метров. |
| **8** |  | Бег на средние дистанции 300 метров. |
| **9** |  | Бег в гору и под гору. |
| **10** |  | Эстафета 4по 100 метров. |
| **11** |  | Совершенствование эстафетного бега по кругу (4 по 50 метров). |
| **12** |  | Кросс: мальчики-1500м; девушки-до 1200м. без учета времени. |
| **13** |  | Кросс: мальчики-1200м; девушки-до 1000м. с учетом времени. |
| **14** |  | Повторение и совершенствование прыжков в длину с места. |
| **15** |  | Прыжок в высоту с места способом (согнув ноги). |
| **16** |  | Повторение и совершенствование. Прыжок в высоту с места способом (перекидной). |
| **17** |  | Инструктаж по технике безопасности на роках волейбола.  Волейбол. Повторение. Закрепление верхней и нижней прямой подачи с разбега. |
| **18** |  | Совершенствование верхней и нижней прямой подачи с места. |
| **19** |  | Повторение. Совершенствование верхней и нижней боковой подачи. |
| **20** |  | Совершенствование верхней и нижней боковой подачи. |
| **21** |  | Совершенствование верхней и нижней прямой подачи по зонам (1-4). |
| **22** |  | Совершенствование верхней и нижней боковой подачи по зонам (2-5). |
| **23** |  | Закрепление верхней и нижней прямой подачи по зонам( 4-6). |
| **24** |  | Совершенствование верхней прямой передачи двумя руками. |
| **25** |  | Совершенствование верхней прямой передачи двумя руками в движении. |
| **26** |  | Совершенствование нижней прямой передачи двумя руками в различных направлениях и движении. ( 3-5 шагов). |
| **27** |  | Приемы мяча различными способами. Повторение прямого нападающего удара. |
| **28** |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.  Гимнастика. Повторение и совершенствование выполнение ранее изученных команд: (равняйсь, смирно, вольно,). |
| **29** |  | Повороты группы учащихся (направо, налево, кругом). |
| **30** |  | Совершенствование. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. |
| **31** |  | Закрепление. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в колонне. |
| **32** |  | Повторение .Закрепление .Строевой шаг. |
| **33** |  | Повороты плечом в колонне по одному по два. |
| **34** |  | Совершенствование. Повороты плечом в колонне по три. |
| **35** |  | Повороты плечом в колонне по четыре. |
| **36** |  | Махи обеими ногами в сторону(вправо, влево) в висе на стенке. |
| **37** |  | Поворот в сторону с 1-4 шагов: кувырок в перед, перекатом в сторону стойка на лопатках. |
| **38** |  | Повторение. Совершенствование. Кувырок назад; сед согнув ноги в группировке. |
| **39** |  | Вис на одной руке на время( правой, левой). |
| **40** |  | Простые комбинации на перекладине. |
| **41** |  | Перелезание через гимнастическую скамейку различной высоты. |
| **42** |  | Повторение. Закрепление. Расхождение вдвоем при встрече без предметов на гимнастической скамейке. |
| **43** |  | Расхождение вдвоем при встрече с предметами(скакалки). |
| **44** |  | Повторение. Комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнения с гимнастическими палками. |
| **45** |  | Совершенствование. Комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнения с набивными мячами. |
| **46** |  | Повторение. Совершенствование. Комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнения с обручами. |
| **47** |  | Совершенствование. Закрепление. Комплекса корригирующих упражнений без предметов. |
| **48** |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.  Волейбол. Совершенствование. Закрепление прямого нападающего удара через сетку. |
| **49** |  | Волейбол. Совершенствование одиночного и парного блокирования в парах. |
| **50** |  | Закрепление тактики нападения с первой подачи игроком передней линии и защиты блоком. |
| **51** |  | Блокирование 1 игрока. Учебная игра в волейбол. |
| **52** |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.  Баскетбол. Совершенствование. Закрепление передачи от груди двумя руками в парах. |
| **53** |  | Совершенствование. Повторение нижней и верхней передачи двумя руками в парах. |
| **54** |  | Повторение и совершенствование верхней и нижней передачи одной рукой в парах. |
| **55** |  | Совершенствование. Закрепление верхней передачи двумя руками из-за головы в парах. |
| **56** |  | Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой. |
| **57** |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.  Лыжи. Повторение техники ранее изученных ходов( попеременный одношажный, двухшажный ход). |
| **58** |  | Совершенствование. Закрепление. техники изученных ходов( попеременный одношажный и двухшажный ход 400м). |
| **59** |  | Повторение и Закрепление.техники изученных ходов( попеременный четырехшажный ход до 1000м). |
| **60** |  | Закрепление. Совершенствование техники изученных ходов( попеременный четырехшажный ход). |
| **61** |  | Повторение переходов с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. |
| **62** |  | Повторение поворотов на месте (звездочкой, переступанием)., без палок. |
| **63** |  | Повторение подъемов на лыжах (полуюлочкой, лесенкой, елочкой). |
| **64** |  | Совершенствование. Закрепление подъемов на лыжах (лесенкой, елочкой переступанием). |
| **65** |  | Совершенствование. Закрепление подъемов на лыжах (лесенкой, елочкой переступанием). |
| **66** |  | Повторение. Закрепление спусков( плугом, полуплугом). |
| **67** |  | Повторение. Закрепление спусков( плугом, полплугом). |
| **68** |  | Прохождение отрезков: девушки до 300м, юноши до 500м 5 раз за урок без учета времени |
| **69** |  | Прохождение отрезков: девушки до 400м, юноши 600м. без учета времени. |
| **70** |  | Прохождение отрезков: девушки до 500м, юноши до 1000м 4-5 раз с учетом времени. |
| **71** |  | Прохождение отрезков: девушки до 400м, юноши 500м. с учетом времени. |
| **72** |  | Прохождение отрезков: девушки до800м, юноши 2000м. 1-2 раза за урок. |
| **73** |  | Передвижение по среднепересеченной местности до 1000м. |
| **74** |  | Повторение передвижения в быстром темпе 100-200м.с учетом времени. |
| **75** |  | Лыжные эстафеты (500м) без лыжных палок с предметами в руках. |
| **76** |  | Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг» « Быстрее». |
| **77** |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.  Баскетбол**.** Закрепление. Повторение Ловля мяча в движении. |
| **78** |  | Ловля мяча в движении -остановка-бросок мяча в прыжке с близко расстояния. |
| **79** |  | Закрепление. Броски мяча по кольцу с заданных точек. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |
| **80** |  | Повторение. Совершение. Штрафной бросок 4м |
| **81** |  | Повторение и совершенствования штрафного броска.прщенныи правилвм. й.ижней пре |
| **82** |  | Совместные действия двух нападающих против трех защитников. |
| **83** |  | Обводка двух защитников. |
| **84** |  | Ловля мяча на месте и в движении. |
| **85** |  | Ловля и бросок мяча в движении в парах с 3-5 шагов. |
| **86** |  | Броски мяча в корзину с различных положений. Двусторонняя игра. |
| **87** |  | Передача мяча двумя и одной рукой от груди в движении. Двухсторонняя игра. |
| **88** |  | Передача мяча двумя руками снизу и из-за головы в парах. Двухсторонняя игра. |
| **89** |  | Передача левой, правой рукой от плеча в парах в движении. Двухсторонняя игра. |
| **90** |  | Передача левой, правой рукой с низу в парах. Двухсторонняя игра |
| **91** |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Легкая атлетика**.** Повторение и совершенствование .Прыжок в длину с разбега. |
| **92** |  | Прыжок в длину с разбега способом ( согнув ноги). |
| **93** |  | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги (10-15 беговых шагов). |
| **94** |  | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги (5-10 беговых шагов). |
| **95** |  | Совершенствование. Закрепление всех видов метания(в движущую цель). |
| **96** |  | Повторение. Закрепление всех видов метания(в цель на дальность). |
| **97** |  | Повторение. Закрепление всех видов метания(в цель на дальность с разбега). |
| **98** |  | Совершенствование. Закрепление всех видов метания(в цель на дальность с 10-15 шагов). |
| **99** |  | Совершенствование. Закрепление всех видов метания(в цель на дальность с 10-15 шагов). |
| **100** |  | Закрепление техники толкания малого мяча с места. |
| **101** |  | Совершенствование техники метания, толкания мяча. |
| **102** |  | Совершенствование. Закрепление техники толкания малого мяча с разбега. |

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

**Обучающиеся должны знать:**

1. Как оказать первую помощь при ушибах, переломах

2. Требование к спортивной форме и обуви

3.Что такое маршировка

4.Выполнять упражнение в равновесии, увидеть ошибку, объяснить и исправить ее.

5.Судейство.

6. Что такое зонная и персональная защита.

**Обучающиеся должны уметь:**

1. Метать мячи, толкать ядро.

2. Выполнять прыжки в длину, высоту с места с разбега.

3. Выполнять любые прыжки.

4. Уметь подавать команды, показывать их.

5.Выполнять ведение мяча с обводкой ведения противника.

6.Броски по корзине различным способом процессе учебной игры.

**Список литературы**

**Для учителя:**

1. Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных)учреждений VIII вида: Сб.1.-М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС 2009-224с

2 Физическое воспитание В.М. Мозговой. ВЛАДОС 2009