

## **Аннотация к рабочей программе по «Физическая культура» для обучающихся 9-10 классов (II вид II вариант)**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 9-10 классы (II вид II вариант) основного общего образования составлена на основе авторской программы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений 1-11 классы, авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2011 год.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Все разделы программы изучаются в течение года.

В связи с климатическими условиями южного региона внесены изменения в разделе 1.5: «Лыжная подготовка» полностью заменена «Кроссовой подготовкой».

Целесообразность этого подтверждена:

1. необходимостью развития способности адаптации к аэробной нагрузке;
2. потребностью развития аналогичных физических качеств;
3. необходимостью обучения умению преодолевать простейшие препятствия.

Материал элементы единоборств 1.6, вариативной части 2.1 и 2.2 распределен в раздел «Спортивные игры». Целесообразность этого вызвана включением спортивных игр: волейбола, баскетбола, мини-футбола, настольного тенниса повышенным интересом учащихся к игровым видам спорта.

Речевой материал направлен на обогащение словарного запаса, развитие речи детей с тяжелыми нарушениями слуха, помогает решению задач коррекционно-развивающего обучения.

### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 9 классе – 68 часов (34 учебные недели по 2 часа в неделю)

В 10 классе – 68 часов (34 учебные недели по 2 часа в неделю)

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ  
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ Г.ТИХОРЕЦКА**

Утверждено  
решением педсовета протокол  
№1  
от 31.08. 2023 года  
председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ С.В.Тесленко

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету «Физическая культура»

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) 9 -10 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 136 часов( 9 кл.-68 ч.,10 кл.-68 ч.)

Учитель Черный Андрей Евгеньевич

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений 1-11классы, авторы:

В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2011год.

(указать примерную или авторскую программу (программы), издательство, год издания при наличии)

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 9-10 класса (II вид II вариант) основного общего образования составлена на основе авторской программы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений 1-11 классы, авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2011 год.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Все разделы программы изучаются в течение года.

В связи с климатическими условиями южного региона внесены изменения в разделе 1.5: «Лыжная подготовка» полностью заменена «Кроссовой подготовкой».

Целесообразность этого подтверждена:

1. необходимостью развития способности адаптации к аэробной нагрузке;
2. потребностью развития аналогичных физических качеств;
3. необходимостью обучения умению преодолевать простейшие препятствия.

Материал элементы единоборств 1.6, вариативной части 2.1 и 2.2 распределен в раздел «Спортивные игры». Целесообразность этого вызвана включением спортивных игр: волейбола, баскетбола, мини-футбола, настольного тенниса повышенным интересом учащихся к игровым видам спорта.

Речевой материал направле н на обогащение словарного запаса, развитие речи детей с тяжелыми нарушениями слуха, помогает решению задач коррекционно-развивающего обучения.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, курса**

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье,

хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления 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;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- формирование и развитие словарного запаса

- адаптирование к спортивной жизни детей с тяжелыми нарушениями слуха.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Основание базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным

компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

### **3. Место учебного предмета, курса в учебном плане**

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп и рассчитана на 68 часов за курс 9-10 классы – 68 часов.

Распределение учебных часов по классам

9 класс	10 класс
2	2

### **4. Содержание учебного предмета, курса**

#### **9 класс**

##### **1. Базовая часть (50 ч)**

##### **1.1 Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

## 1.2 Спортивные игры (12 ч)

### Баскетбол

Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Броски 1 и 2 руками в прыжке. Перехват мяча. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра и игровые задания по правилам баскетбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра в баскетбол по правилам.

### Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом

игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть др.). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

#### Футбол

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.

### **1.3 Гимнастика с элементами акробатики ВФСК ГТО (12 ч)**

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: висы, передвижения в вися. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см). Мальчики: из упора присев силой



стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой. Упражнения на перекладине. Упражнения с партнером. Акробатические упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами; Девочки: с обручами, большим мячом, тренажерами. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, броски набивного мяча. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

#### **1.4 Легкая атлетика ВФСК ГТО (14 ч)**

Низкий старт до 30м. Старты из различных и.п. Бег с ускорением 70-80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100 м. Бег в равномерном темпе до 20 мин мальчики, до 15 мин девочки. Бег 1500 м девочки, 2 км мальчики. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча 150 гр. с места на дальность. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с 12-18 м. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча юноши 3 кг, девушки 2 кг двумя руками из различных и.п. с места, с 2-4 шагов вперед-вверх. Прыжки в длину с места. Эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки,

метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### **1.5 Кроссовая подготовка ВФСК ГТО (12 ч)**

Смешанное передвижение до 4-5 км. Преодоление горизонтальных препятствий в шаге и прыжками в шаге. Кросс до 15 мин в равномерном и переменном темпе. Бег с препятствиями на местности. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Игры и эстафеты на местности. Кроссовый бег 1,5 км на время.

### **2. Вариативная часть (18 ч)**

#### **2.1 Спортивные игры (18 ч)**

##### **Футбол**

Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара. Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при пробивании штрафных ударов. Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра вратаря. Взаимодействие вратаря с защитниками. Игра в футбол по правилам.

##### **Настольный теннис**

Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Техника держания ракетки. Техника ударов и подач. Выбор позиции. Свободная игра на столе. Атака на своей подаче. Атака на подаче противника. Парные гиры. Атака

перехватом и инициатива. Игра в «Крутиловку» строем. Правила игры в настольный теннис.

Речевой материал

Слова: самоконтроль, закаливание, подтягивание, утомление, самочувствие, дыхание, пульс, травма.

Фразы: Врачебный контроль. Стойка на голове. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Кроссовый бег. Мы играем в баскетбол (волейбол, футбол). Бросок мяча в корзину. Пробежка. Передача мяча через сетку. Расстановка игроков. Нападающий удар. Я слежу за своим дыханием. Блокирование. Удар по воротам. Параолимпийские игры.

## 10 класс

1.Базовая часть (50 ч)

1.1 Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

## **1.2 Спортивные игры (12 ч)**

### **Баскетбол**

Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Броски 1 и 2 руками в прыжке. Перехват мяча. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра и игровые задания по правилам баскетбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра в баскетбол по правилам.

### **Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных

элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть др.). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

#### Футбол

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.

#### **1.3 Гимнастика с элементами акробатики ВФСК ГТО (12 ч)**

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой. Упражнения на перекладине. Упражнения с партнером. Акробатические упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание

движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами; Девочки: с обручами, большим мячом, тренажерами. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, броски набивного мяча. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

#### **1.4 Легкая атлетика ВФСК ГТО (14 ч)**

Низкий старт до 30м. Старты из различных и.п. Бег с ускорением 70-80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100 м. Бег в равномерном темпе до 20 мин мальчики, до 15 мин девочки. Бег 1500 м девочки, 2 км мальчики. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча 150 гр. с места на дальность. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с 12-18 м. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча юноши 3 кг, девушки 2 кг двумя руками из различных и.п. с места, с 2-4 шагов вперед-вверх. Прыжки в длину с места. Эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости,

быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### **1.5 Кроссовая подготовка ВФСК ГТО (12 ч)**

Смешанное передвижение до 4-5 км. Преодоление горизонтальных препятствий в шаге и прыжками в шаге. Кросс до 15 мин в равномерном и переменном темпе. Бег с препятствиями на местности. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Игры и эстафеты на местности. Кроссовый бег 1,5 км на время.

### **2. Вариативная часть (18 ч)**

#### **2.1 Спортивные игры (18 ч)**

##### **Футбол**

Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара. Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при пробивании штрафных ударов. Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра вратаря. Взаимодействие вратаря с защитниками. Игра в футбол по правилам.

##### **Настольный теннис**

Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Техника держания ракетки. Техника ударов и подач. Выбор позиции. Свободная игра на столе. Атака на своей подаче. Атака на подаче противника. Парные игры. Атака перехватом и инициатива. Игра в «Крутиловку» строем. Правила игры в настольный теннис.

##### **Речевой материал**

Слова: самоконтроль, закаливание, подтягивание, утомление, самочувствие, дыхание, пульс, травма.  
Фразы: Врачебный контроль. Стойка на голове. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Кроссовый бег. Мы играем в баскетбол (волейбол, футбол). Бросок мяча в корзину. Пробежка. Передача мяча через сетку. Расстановка игроков. Нападающий удар. Я слежу за своим дыханием. Блокирование. Удар по воротам. Параолимпийские игры.

## **5. Тематическое планирование**

Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			
		Авторская программа	Рабочая программа	Авторская программа	Рабочая программа
		9 кл	9 кл	10 кл	10 кл
1	Базовая часть	50	50	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка Кроссовая подготовка	12	12	12	12
1.6	Элементы единоборств Спортивные игры	-	-	-	-
1.7	Плавание				
2	Вариативная часть	18	18	18	18
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями Спортивные игры	10	10	10	10
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта Спортивные игры	8	8	8	8
	Итого:	68	68	68	68

## 6. Материально-техническое обеспечение

Печатные пособия:

Физическая культура. Учебник для 9-10 классы, автор: А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2023 год. 1-11 классы, авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2011 год.

Спортивный инвентарь:



Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, козел гимнастический, перекладина, канат для лазания с механизмом крепления, мост гимнастический подкидной, коврик гимнастический, гимнастические маты, мячи малые (теннисные), теннисные столы, теннисные ракетки, скакалка гимнастическая, сетка для переноса мячей, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, сетка волейбольная, сетка на футбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, секундомер, рулетка, гантели, аптечка медицинская, спортивный зал – игровой, тренажеры.

## **7. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учитывая, что учащиеся с различной степенью нарушения слуха отстают от слышащих школьников по уровню развития физических качеств, учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

### **9 класс**

Обучающиеся должны 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, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Обучающиеся должны 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 контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Обучающиеся должны соблюдать правила:

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

Обучающиеся должны проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Обучающиеся должны 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.

Тесты для определения уровня физической подготовленности содержатся в комплексной программе по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных учреждений 1-11 классы, авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва «Просвещение», 2011 год. В данной программе оценивается уровень развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости.

Принимая во внимание что поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений (нарушение деятельности вестибулярного аппарата, ориентировки в пространстве, нарушение моторики: при ходьбе, движения лишены пластичности, действия не точны, отставание развития двигательной памяти умения сохранять равновесие, отклонения в дыхательной системе, недостаточное развитие некоторых двигательных качеств). Поэтому оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен

принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

Скоростные – бег 30м, с;

Координационные – челночный бег 3 x 10м, с;

Скоростно-силовые – прыжок в длину с места, см;

Выносливость – 6-минутный бег (ходьба), м;

Гибкость – наклон вперед из положения сидя (касание руками носков ног);

Силовые – подтягивание на высокой перекладине (мальчики),  
сгибание и разгибание рук в упоре (девочки)

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию на перекладине (юноши), на гимнастической скамейке (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на

выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### 10 класс

Обучающиеся должны 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, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Обучающиеся должны 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 контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Обучающиеся должны соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях

физической культурой.

Обучающиеся должны проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Обучающиеся должны 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.

Тесты для определения уровня физической подготовленности содержатся в комплексной программе по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных учреждений 1-11 классы, авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва «Просвещение», 2011 год. В данной программе оценивается уровень развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости.

Принимая во внимание что поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений (нарушение деятельности вестибулярного аппарата, ориентировки в пространстве, нарушение моторики: при ходьбе, движения лишены пластичности, действия не точны, отставание развития двигательной памяти умения сохранять равновесие, отклонения в дыхательной системе, недостаточное развитие некоторых двигательных качеств). Поэтому оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

Скоростные – бег 30м, с;

Координационные – челночный бег 3 x 10м, с;

Скоростно-силовые – прыжок в длину с места, см;

Выносливость – 6-минутный бег (ходьба), м;

Гибкость – наклон вперед из положения сидя (касание руками носков ног);

Силовые – подтягивание на высокой перекладине (мальчики),  
сгибание и разгибание рук в упоре (девочки)

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию на перекладине (юноши), на гимнастической скамейке (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.