

Муниципальное бюджетное учреждение
«Ийская средняя общеобразовательная школа»
Тоджинского кожууна Республики Тыва

«Рассмотрено»
На заседании МО социальных наук
Кыспай А. /

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Мыжылай А.А./

«Утверждено»
Директор школы
Куулар А-А. Э./

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г

Протокол № 1
от « 31» августа 2023 г

Приказ № 183
от « 1» сентября 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса))

11 класс, (базовый уровень)

(уровень образования)

1 год

(срок реализации)

Хоядыр Серен Радионович

(ФИО учителя, составившего рабочую программу)

учитель физической культуры

(преподаваемый предмет, квалификационная категория)

с. Ий

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 11 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы физического воспитания В. И. Лях - М.: Просвещение, 2015)

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

Цели и задачи учебного предмета

Цели:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану МБУ Ийской СОШ на изучение физической культуры отведено 105 часа, 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки РТ от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Изменений в авторскую программу не внесено.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся X класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов

спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

Лёгкая атлетика (50 ч.)

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000 м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

Зачёт: бег на 100 м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

Контроль: Техника прыжка в высоту с разбега.

Контроль: Техника преодоления вертикальных препятствий.

Спортивные игры. Баскетбол (15)

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

Гимнастика (25)

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

Зачёт: подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

Контроль: Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

Спортивные игры. Волейбол (15)

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

Контроль: Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

Тематический план учебного курса 10 класса

Разделы программы	Количество часов
Основные знания и физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	21
Гимнастика с основами акробатики.	14
Спортивные игры	41
Кроссовая подготовка	27
Всего часов	101

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	11			10
3	Спортивные игры	41	13		22	6
4	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
5	Кроссовая подготовка	27	12			15
	Всего часов:	105	36	16	22	31

Календарно – тематическое планирование 11 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	04.09	
2	Низкий старт Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.).	1	07.09	
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции	1	09.09	

	(до40м.). Финиширование.			
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.). Финиширование	1	11.09	
5	Бег 5 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	1	14.09	
6	Бег на результат (100м.). Эстафетный бег Развитие скоростно- силовых качеств	1	16.09	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	18.09	
8	Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	21.09	
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	23.09	
10	Отталкивание. Челночный бег.	1	25.09	
11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	28.09	
12	Метание мяча в коридор (10метров). ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1	30.09	
13	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1	02.10	
14	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1	05.10	
15	Метание гранаты на дальность. ОРУ Развитие скоростно- силовых качеств.	1	07.10	
16	Бег разминочный 3 мин. Специальные беговые упражнения.	1	09.10	
17	ТБ на уроках кроссовой подготовки Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	12.10	
18	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	14.10	
19	Бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1	16.10	
20	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	19.10	
21	Специальные беговые упражнения.	1	21.10	
22	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	1	23.10	
23	Бег (23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	26.10	
24	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	28.10	
25	Бег 1000м. на результат. Развитие выносливости	1	06.11	
26	Бег переменный до одной минуты. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	1	09.11	
27	Переменный бег до 1минуты, Специальные беговые упражнения.	1	11.11	
28	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1	16.11	
29	Совершенствование передвижения и остановок	1	13.11	

	игроков. Ведение мяча с сопротивлением			
30	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	16.11	
31	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест	1	18.11	
32	Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1	20.11	
33	Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	23.11	
34	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	25.11	
35	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	27.11	
36	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением	1	30.11	
37	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	1	02.12	
38	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	1	04.12	
39	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением	1	07.12	
40	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением	1	09.12	
41	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением .Передачи мяча в движении различными способами со сменой места.	1	11.12	
42	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места.	1	14.12	
43	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением.	1	16.12	
44	Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1	18.12	
45	Совершенствование передвижения и остановок	1	21.12	

	игроков Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении			
46	различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1	23.12	
47	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением	1	25.12	
48	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением..	1	28.12	
49	Совершенствование передвижений и остановок игроков Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1		
50	Совершенствование передвижений и остановок игроков Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1	08.01	
51	Совершенствование передвижений и остановок игроков Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1	11.01	
52	Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1	13.01	
53	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1	15.01	
54	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1	18.01	
55	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках.	1	20.01	
56	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	1	22.01	
57	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	1	25.01	
58	Передача мяча	1	27.01	
59	Передача мяча	1	29.01	
60	Передача мяча	1	01.02	
61	Прием мяча	1	03.02	
62	Нападающий удар	1	05.02	
63	Техника нападения	1	08.02	
64	Техника нападения	1	10.02	
65	Техника нападения	1	12.02	
66	Одиночное блокирование	1	15.02	
67	Одиночное блокирование	1	17.02	
68	Одиночное блокирование	1	19.02	
69	Групповое блокирование	1	22.02	
70	Групповое блокирование	1	26.02	
71	Групповое блокирование	1	29.02	
72	Развитие координационных способностей	1	02.03	

73	Акробатические упражнения	1	04.03	
74	Акробатические упражнения	1	07.03	
75	Акробатические упражнения	1	09.03	
76	Развитие физических качеств	1	11.03	
77	Акробатические упражнения	1	14.04	
78	Акробатические упражнения	1	16.04	
79	Развитие физических качеств	1	18.04	
80	Акробатические упражнения	1	21.04	
81	Развитие физических качеств	1	23.04	
82	Висы и упоры	1	01.04	
83	Развитие физических качеств	1	04.04	
84	Развитие физических качеств	1	06.04	
85	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Совершенствование техники бега	1	08.04	
86	Совершенствование старта	1	11.04	
87	Совершенствование бега по дистанции	1	13.04	
88	Совершенствование старта	1	15.04	
89	Совершенствование бега по дистанции	1	18.04	
90	Совершенствование бега по дистанции	1	20.04	
91	Совершенствование бега по дистанции: по повороту, финиширование	1	22.04	
92	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 14 мин. Развитие выносливости.	1	25.04	
93	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 14 мин. Развитие выносливости	1	27.04	
94	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 15 мин. Развитие выносливости	1	29.04	
95	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 15 мин. Развитие выносливости	1	02.05	
96	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 16 мин. Развитие выносливости	1	04.05	
97	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 16 мин. Развитие выносливости	1	06.05	
98	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 17 мин. Развитие выносливости	1	11.05	
99	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 17 мин. Развитие выносливости	1	13.05	
100	Бег 2000м	1	16.05	
101	Совершенствование бега по дистанции: по поворот, финиширование	1	18.05	

102	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег	1	20.05	
103	Спринтерский бег	1	23.05	
104	Метание гранаты. Совершенствование двигательных качеств	1	24.05	
105	Контрольный урок и итоги за учебный год	1	27.05	

Литература

- Физическая культура» Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях 10-11 классы пособие для учителей общеобразов.организации/ . М.: Просвяшение, 2015.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе/авт.-сост.В.И.Виненко. _ Изд.2-е.-Волгоград: Учитель, 2014
- Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 класс /А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014

- Физическая культура в школе. 2014-2015 год

Дополнительная литература

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Интернет ресурсы

<http://www.it->

[n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школ