

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Алдан-Маадырская средняя общеобразовательная школа
им. Ооржака Т-Б.А. Сут-Хольского кожууна Республики Тыва

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.
Руководитель МО: Оржан

Согласовано
Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

Сарыглар С.С.
Сарыглар С.С.
«5» августа 2023 г.



Утверждаю
Директор школы
Ойдар Е.Б.
Приказ № 06
от «1» августа 2023 г.

Рабочая программа

по физической культуре.

предмет

2023-2024

учебный год

11 класс 3 часа, в неделю, 39 год 102 ч.

Класс, количество часов в неделю и за год

ФИО учителя: Ооржак Холуя К.

Должность: учитель физической культуры.

Категория: первая.

2023 г.

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 МБОУ СОШ Алдан-Маадырская имени Ооржака Т-Б.А. Сут-Хольского кожууна 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;

Нормативная база:

1. Примерные программы начального общего образования. В 2х ч. Ч.1. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2009
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2х ч. Ч.2 – 3 изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010
3. А.Г.Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. 2 изд.- М.: Просвещение, 2010

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 сеть творческих учителей/общество 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"

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.

Литература

• «Физическая культура» Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях 10-11 классы пособие для учителей общеобразов.организации/ . М.: Просвещение, 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

Тематический план учебного курса 11 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	105

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		
			План	Факт	примечание
Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)					
1	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	03.09		
2	Низкий старт Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.).	1	04.09		
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.). Финиширование.	1	7.09		
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.). Финиширование	1	10.09		
5	Бег 5 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	1	11.09		
6	Бег на результат (100м.). Эстафетный бег Развитие скоростно- силовых качеств	1	14.09		
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	17.09		
8	Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	18.09		
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	21.09		
10	Отталкивание. Челночный бег.	1	24.09		
11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	25.09		
12	Метание мяча в коридор (10метров). ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1	28.09		
13	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1	01.10		
14	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1	02.10		
15	Метание гранаты на дальность. ОРУ Развитие скоростно- силовых качеств.	1	05.10		
16	Бег разминочный 3 мин. Специальные беговые упражнения.	1	08.10		
17	ТБ на уроках кроссовой подготовки Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	09.10		
18	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	12.10		
19	Бег (20мин). Преодоление	1	15.10		

	горизонтальных препятствий				
20	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	16.10		
21	Специальные беговые упражнения.	1	19.10		
22	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	1	22.10		
23	Бег (23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	23.10.		
24	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	02.11.		
25	Бег 1000м. на результат. Развитие выносливости	1	05.11.		
26	Бег переменный до одной минуты. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	1	06.11		
27	Переменный бег до 1 минуты, Специальные беговые упражнения.	1	9.11		
28	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1	12.11		
29	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением	1	13.11		
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	19.11		
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	26.11		
35	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в	1	27.11		

	движении различными способами со сменой мест.				
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	03.12		
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	10.12		
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	17.12		
44	Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1	18.12		
45	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении	1	21.12		
46	различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1	24.12		
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	18.12		
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			
51	Совершенствование передвижений и остановок игроков Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1			
52	Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1			
53	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1			
54	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1			
55	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках.	1			
56	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	1			
57	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	1			
58	Передача мяча	1			
59	Передача мяча	1			
60	Передача мяча	1			
61	Прием мяча	1			
62	Нападающий удар	1			
63	Техника нападения	1	12.02		
64	Техника нападения	1	15.02.		
65	Техника нападения	1			
66	Одиночное блокирование	1			
67	Одиночное блокирование	1			
68	Одиночное блокирование	1			
69	Групповое блокирование	1			
70	Групповое блокирование	1			
71	Групповое блокирование	1			
72	Развитие координационных способностей	1			

73	Акробатические упражнения	1			
74	Акробатические упражнения	1			
75	Акробатические упражнения	1			
76	Развитие физических качеств	1			
77	Акробатические упражнения	1			
78	Акробатические упражнения	1			
79	Развитие физических качеств	1			
80	Акробатические упражнения	1			
81	Развитие физических качеств	1			
82	Висы и упоры	1			
83	Развитие физических качеств	1			
84	Развитие физических качеств	1			
85	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Совершенствование техники бега	1			
86	Совершенствование старта	1	19.09.		
87	Совершенствование бега по дистанции	1			
88	Совершенствование старта	1			
89	Совершенствование бега по дистанции	1			
90	Совершенствование бега по дистанции	1			
91	Совершенствование бега по дистанции: по повороту, финиширование	1			
92	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 14 мин. Развитие выносливости.	1			
93	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 14 мин. Развитие выносливости	1			
94	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 15 мин. Развитие выносливости	1			
95	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 15 мин. Развитие выносливости	1			
96	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 16 мин. Развитие выносливости	1			
97	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 16 мин. Развитие выносливости	1			
98	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 17 мин. Развитие выносливости	1			
99	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 17 мин. Развитие выносливости	1			
100	Бег 2000м	1			
101	Совершенствование бега по дистанции: по поворот, финиширование	1			
102	ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1			

	Спринтерский бег				
103	Спринтерский бег	1			
104	Метание гранаты. Совершенствование двигательных качеств	1			
105	Контрольный урок и итоги за учебный год	1			

Пронумеровано, прошнуровано
и закреплено печатью.

Всего страниц 13.

Директор школы

/Ондар Е.Ы./

