

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с.Кызыл-Мажалык Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета № 1

Согласована  
заместителем директора по УВР:

 / Хомушку С.В./  
« 29 » 09 2023 г.

Утверждена  
Директор школы:

 / Сарыглар Г.Ы.  
« 29 » 09 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 11 классов

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

средней общеобразовательной школы №2 с. Кызыл-Мажалык

учителя физической культуры Ооржак Айдын Алексеевич

на 2023-2024 учебный год

с.Кызыл-Мажалык 2023

### **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 №4 г.Кызыла 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 физической 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](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"

#### **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.: Просвящение, 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 10 класса

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

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
<b>Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1		
2	Низкий старт Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.).	1		
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.).Финиширование.	1		
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.). Финиширование	1		
5	Бег 5 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	1		
6	Бег на результат (100м.). Эстафетный бег Развитие скоростно- силовых качеств	1		
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1		
8	Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1		
10	Отталкивание. Челночный бег.	1		
11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
12	Метание мяча в коридор (10метров). ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
13	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
14	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
15	Метание гранаты на дальность. ОРУ Развитие скоростно- силовых качеств.	1		
16	Бег разминочный 3 мин. Специальные беговые упражнения.	1		
17	ТБ на уроках кроссовой подготовки Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
18	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		

19	Бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1		
20	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
21	Специальные беговые упражнения.	1		
22	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	1		
23	Бег (23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		
24	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		
25	Бег 1000м. на результат. Развитие выносливости	1		
26	Бег переменный до одной минуты. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	1		
27	Переменный бег до 1минуты, Специальные беговые упражнения.	1		
28	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1		
29	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением	1		
30	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1		
31	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест	1		
32	Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1		
33	Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1		
34	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1		
35	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1		

36	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением	1		
37	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	1		
38	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	1		
39	Инструктаж поТБ на уроках баскетбола. Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением	1		
40	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением	1		
41	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением .Передачи мяча в движении различными способами со сменой места.	1		
42	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места.	1		
43	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением.	1		
44	Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1		
45	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении	1		
46	различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1		
47	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением	1		
48	Совершенствование передвижения и остановок игроков Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением..	1		
49	Совершенствование передвижений и остановок игроков Бросок в прыжке со	1		

	средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.			
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		
64	Техника нападения	1		
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		
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.	1		

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