

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДУС-ДАГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ОВИОРСКОГО
КОЖУУНА" РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

"Утверждено"



Директор школы
Шарый-оол С.А./

2022 г.

"Согласовано"

Зам. директора по УВР

Куулар /Куулар А.Ю./

Протокол № 1

от "31" августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Физическая культура

(название предмета)

для 11 класса, на 2022-2023 учебный год

Автор учебника: Мух В. Ч., Заданов С. А.

Учитель: Седен-оол Фадим Керемчи

Категория: первая

Дус-Даг – 2022 г.

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.

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 Тематический план учебного курса 11 класса

Разделы программы		Количество часов В процессе урока				
Основные знаний и физической культуре						
Легкая атлетика		27				
Гимнастика с основами акробатики.		13				
Лыжная подготовка, спортивные игры		54				
Кроссовая подготовка		18				
Всего часов		102				
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	27	27			7
3	Лыжная подготовка Спортивные игры	54	13		22	6

4	Гимнастика с элементами акробатики	13		16		
5	Кроссовая подготовка	18				21
	Всего часов:	102	36	16	22	8

Календарно – тематическое планирование 11 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)					
1	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	02.09		
2	Низкий старт Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.).	1	06.09		
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.). Финиширование.	1	07.09		
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.). Финиширование	1	09.09		
5	Бег 5 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	1	13.09		
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	16.09		
8	Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	20.09		
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	21.09		
10	Отталкивание. Челночный бег.	1	23.09		
11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	27.09		

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	30.09		
14	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1	04.10		
15	Метание гранаты на дальность. ОРУ Развитие скоростно- силовых качеств.	1	05.10		
16	Бег разминочный 3 мин. Специальные беговые упражнения.	1	07.10		
17	ТБ на уроках кроссовой подготовки Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	11.10		
18	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	12.10		
19	Бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1	14.10		
20	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	18.10		
21	Специальные беговые упражнения.	1	19.10		
22	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	1	21.10		
23	Бег (23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	25.10		
24	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	26.10		
25	Бег 1000м. на результат. Развитие выносливости	1	28.10		
26	Бег переменный до одной минуты. Преодоление	1	08.11		

	вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.				
27	Переменный бег до 1 минуты, Специальные беговые упражнения.	1	09.11		
28	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1	11.11		
29	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением	1	15.11		
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	18.11		
32	Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1	22.11		
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	29.11		
36	Совершенствование передвижения и остановок	1	30.11		

	игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением				
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	06.12		
39	Техника безопасности на уроке по гимнастике.	1	07.12		
40	Акробатические упражнения	1	09.12		
41	Акробатические упражнения	1	13.12		
42	Акробатические упражнения	1	14.12		
43	Развитие физических качеств	1	16.12		
44	Акробатические упражнения	1	20.12		
45	Акробатические упражнения	1	21.12		
46	Развитие физических качеств	1	23.12		
47	Акробатические упражнения	1	27.12		
48	Развитие физических качеств	1	29.12		
49	Висы и упоры	1	30.12		
50	Развитие физических качеств	1	10.01		
51	Развитие физических качеств	1	11.01		
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр. Техника попеременного двухшажного хода	1	13.01		
53	Техника выполнения одновременных ходов.	1	17.01		
54	Техника одновременного безшажного хода	1	18.01		
55	Техника одновременного одношажного хода	1	20.01		
56	Техника одновременного	1	24.01		

	одношажного хода (стартовый вариант).				
57	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	1	25.01		
58	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	1	27.01		
59	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	1	31.01		
60	Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук.	1	01.02		
61	Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног.	1	03.02		
62	Техника попеременного четырёхшажного хода.	1	07.02		
63	Техника выполнения конькового хода. Работа рук.	1	08.02		
64	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1	10.02		
65	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1	14.02		
66	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1	15.02		
67	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках.	1	17.02		
68	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	1	21.02		
69	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий	1	22.02		

	удар.				
70	Передача мяча	1	24.02		
71	Передача мяча	1	28.02		
72	Передача мяча	1	01.03		
73	Прием мяча	1	03.03		
74	Нападающий удар	1	07.03		
75	Техника нападения	1	10.03		
76	Техника нападения	1	14.03		
77	Техника нападения	1	15.03		
78	Одиночное блокирование	1	17.03		
79	Одиночное блокирование	1	21.03		
80	Одиночное блокирование	1	22.03		
81	Групповое блокирование	1	24.03		
82	Групповое блокирование	1	04.04		
83	Групповое блокирование	1	05.04		
84	Развитие координационных способностей	1	07.04		
85	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Совершенствование техники бега	1	11.04		
86	Совершенствование старта	1	12.04		
87	Совершенствование бега по дистанции	1	14.04		
88	Совершенствование старта	1	18.04		
89	Совершенствование бега по дистанции	1	19.04		
90	Совершенствование бега по дистанции	1	21.04		
91	Совершенствование бега по дистанции: по повороту, финиширование	1	25.04		
92	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 14 мин. Развитие выносливости.	1	26.04		
93	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 14 мин. Развитие выносливости	1	28.04		
94	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 15 мин. Развитие выносливости	1	02.05		
95	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 15 мин. Развитие выносливости	1	03.05		

96	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 16 мин. Развитие выносливости	1	05.05		
97	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 16 мин. Развитие выносливости	1	12.05		
98	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 17 мин. Развитие выносливости	1	16.05		
99	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 17 мин. Развитие выносливости	1	17.05		
100	Бег 2000м	1	19.05		
101	Совершенствование бега по дистанции: по поворот, финиширование	1	23.05		
102	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег	1	12.05		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Учебное пособие Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И. "Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений."
 - Матвеев А.П. "Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни."
 - Лях В.И. , Зданевич А.А. "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов."
 - Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона
 - Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, издание 8-е, « Просвещение» 2011 год
6. В.И. Лях, Учебник Физическая культура 5-9 класс, М.: Просвещение 2009 г.
7. М.Я. Виленский, «Физическая культура 5 -9 класс» - учебник, М.: Просвещение 2009 г.