

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Управление образования Улуг-Хемского кожууна
МБОУ СОШ с. Торгалыгский

РАССМОТРЕНО

на педсовете

Строганов И.И.

от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР

Домбаа О.С.Д.

от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Санчы Э.Т.

Приказ № 01 от «09» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2838463)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Торгалыг 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 11 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего 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 с.Торгалыг на изучение физической культуры отведено 102 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/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"

Тематический план учебного курса 10 класса

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока
Легкая атлетика	24
Гимнастика с основами акробатики.	24
Спортивные игры	30
Легкая атлетика	24
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	48	24			24
3	Спортивные игры	30			30	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Календарно – тематическое планирование 10 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Домашнее задание	Дата проведения	
				Планируемая	Фактическая
Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)					
1	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	Комплекс 1	03.09	
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.).	1	Комплекс 1	05.09	
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.). Финиширование.	1	Комплекс 1	08.09.	
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.). Финиширование	1	Комплекс 1	10.09.	
5	Бег до 5 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый	1	Комплекс	12.09	

	разгон, финиширование.		екс 1		
6	Бег на результат (100м.). Эстафетный бег Развитие скоростно-силовых качеств	1	Компл екс 1	15.09	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	Компл екс 1	17.09	
8	Отталкивание. Челночный бег 4*10м. Специальные беговые упражнения.	1	Компл екс 1	19.09	
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	Компл екс 1	22.09	
10	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег.	1	Компл екс 1	24.09	
11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Компл екс 1	26.09	
12	Метание мяча в коридор (10метров). ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Компл екс 1	29.09	
13	Бег на 3км (юноши) 2 км. (девушки)	1	Компл екс 1	01.10	
14	Техника тройного прыжка.	1	Компл екс 1	03.10	
15	Тройной прыжок с места	1	Компл екс 1	06.10	
16	Тройной прыжок с разбега. Специальные беговые упражнения.	1	Компл екс 1	08.10	
17	Учетный урок. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), гибкость-наклон вперед из положения стоя.	1	Компл екс 1	10.10	
18	Бег 3 км.	1	Компл екс 1	13.10	
19	Бег в равномерном темпе 4 км. Спортивные игры	1	Компл екс 1	15.10	
20	Бег на результат 3 км (юноши) 2 км (девушки).	1	Компл екс 1	17.10	
21	Низкий старт (30м).Стартовый разгон.	1	Компл екс 1	20.10	
22	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1	Компл екс 1	22.10	
23	Сдача мониторинга	1	Компл екс 1	24.10	
24	Бег по дистанции	1	Компл екс 1	03.11	
25	Эстафетный бег.	1	Компл екс 1	05.11	
26	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Повороты в движении.	1	Компл екс 1	07.11	
27	Строевые упражнения .	1	Компл екс 1	10.11	
28	Перекладина . Из вися подъем силой в упор.	1	Компл екс 1	12.11	
29	Из вися подъем силой в упор.	1	Компл екс 1	14.11	
30	Из вися подъем силой в упор.	1	Компл екс 1	17.11	
31	Из вися подъем силой в упор.	1	Компл екс 1	19.11	

32	Брусья. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь	1	Компл екс 2	21.11	
33	Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь	1	Компл екс 2	24.11	
34	Из седа ноги врозь стойка на плечах силой.	1	Компл екс 2	26.11	
35	Из седа ноги врозь стойка на плечах силой.	1	Компл екс 2	28.11	
36	Соскок махом вперед.	1	Компл екс 2	01.12	
37	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении	1	Компл екс 2	03.12	
38	Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища	1	Компл екс 2	05.12	
39	Длинный кувырок (юноши) равновесие на одной ноге(девушки)	1	Компл екс 2	08.12	
40	Стойка на голове и руках (юноши). Кувырок назад в полушпагат(девушки)	1	Компл екс 2	10.12	
41	Стойка на голове и руках (юноши). Кувырок назад в полушпагат(девушки)	1	Компл екс 2	12.12	
42-43	Кувырок вперед из стойки на руках(юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	2	Компл екс 2	15,17. 12	
44-45	Кувырок вперед из стойки на руках (юноши). Стоя на коленях наклон назад (девушки)	2	Компл екс 2	19,22. 12	
46-47	Опорный прыжок через коня .	2	Компл екс 2	24,26. 12	
48-49	Стойка на руках (юноши). Комбинация из трёх элементов	2	Компл екс 2	12,14. 01	
50	Контрольный урок за 1 полугодие.	1	Компл екс 2	16.01	
51	Техника безопасности на уроках. Переход с одного хода на другой	2	Компл екс 3	19,21. 01	
52	Комбинация из передвижений и остановок игрока	1	Компл екс 3	23.01	
53	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	Компл екс 3	26.01	
54	Прямой нападающий удар	1	Компл екс 3	28.01	
55	Прием мяча двумя руками снизу	1	Компл екс 3	30.01	
56	Нападение через третью зону	1	Компл екс 3	02.02	
57	Прямой нападающий удар	1	Компл екс 3	04.02	
58	Учебная игра в волейбол	1	Компл екс 3	06.02	
59	Учебная игра в волейбол	1	Компл екс 3	09.02	
60	Верхняя передача	1	Компл екс 3	11.02	
61	Прямой нападающий удар через сетку	1	Компл екс 3	13.02	

62	Учебная игра в волейбол	1	Компл екс 3	16.02	
63	Одиночное блокирование	1	Компл екс 3	18.02	
64	Учебная игра в волейбол	1	Компл екс 3	20.02	
65	Верхняя прямая подача	1	Компл екс 3	25.02	
66	Верхняя прямая подача	1	Компл екс 3	27.02	
67	Учебная игра в волейбол	1	Компл екс 3	02.03	
68	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1	Компл екс 3	04.03	
69	Передача мяча различными способами	1	Компл екс 3	06.03	
70	Учебная игра в баскетбол	1	Компл екс 3	09.03	
71	Бросок мяча в движении	1	Компл екс 3	11.03	
72	Бросок мяча в движении	1	Компл екс 3	13.03	
73	Учебная игра в баскетбол	1	Компл екс 3	16.03	
74	Быстрый прорыв	1	Компл екс 3	18.03	
75	Бросок мяча одной рукой со средней дистанции	1	Компл екс 3	20.03	
76	Учебная игра в баскетбол	1	Компл екс 3	30.03	
77	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1	Компл екс 3	01.04	
78	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1	Компл екс 3	03.04	
79	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1	Компл екс 3	06.04	
80	Учебная игра в баскетбол	1	Компл екс 3	08.04	
81	Ведение мяча с сопротивлением	1	Компл екс 3	10.04	
82	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1	Компл екс 3	13.04	
83	Учебная игра в баскетбол	1	Компл екс 3	15.04	
84	Индивидуальные действия в защите	1	Компл екс 3	17.04	
85	Бросок мяча в прыжке	1	Компл екс 3	20.04	
86	Учебная игра в баскетбол	1	Компл екс 3	22.04	
87	Зачет по спортивным играм	1	Компл екс 3	24.04	
88	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1	Компл	26.04	

			екс 3		
89	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1	Компл екс 3	30.04	
90	Метание гранаты 700 гр (юноши), 500 гр(девушки)	1	Компл екс 3	01.05	
91	Метание гранаты 700 гр (юноши), 500 гр(девушки)	1	Компл екс 3	03.05	
92	Эстафетный бег.	1	Компл екс 3	06.05	
93	Бег на результат (100 м)	1	Компл екс 3	08.05	
94	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	Компл екс 3	10.05	
95	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1	Компл екс 3	13.05	
96	Бег 3км (юноши), 2 км(девушки)	1	Компл екс 3	15.05	
97	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	1	Компл екс 3	17.05	
98	Сдача мониторинга	1	Компл екс 3	20.05	
99	Сдача мониторинга	1	Компл екс 3	22.05	
100	Сдача мониторинга	1	Компл екс 3	24.05	
101	Сдача ГТО	1	Компл екс 3	27.05	
102	Сдача ГТО	1	Компл екс 3	29.05	

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

По предмету физическая культура в 2022-2023 учебном году

Уроки , которые требует коррекции			Уроки , содержащие коррекцию			
Дата (по плану) класс	№ по КТП	Тема урока		Дата (фактическая)	Причина корректировки	Способ корректировки
		планируемая	фактическая			

Дата _____ Подпись _____