

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Тыва

МУ Управление образования Чеди-Хольского кожууна

МБОУ СОШ с.Элегест

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШУМО


Кужугет Р.В.
от « 28 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


Сотпа А.А.
от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора


Сотпа А.А.
Приказ № 3
от « 31 » августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физической культуре»

для обучающихся 11 класса

Учитель физической культуры

Монгуш Виктория Алексеевна

Элегест 2023

Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета (курса) на основе ФКГОС 2004
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Физическая культура
Класс или классы, для которых написана программа	11 класс МБОУ СОШ с. Элегест
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура 11 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений / [В.И. Лях]; Москва, «Просвещение». 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2023 – 2024 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	2 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	68 часов
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	час.
резерв учебного времени	час.

1) Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе;

По окончании 11 класса учащиеся должны объяснять :

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Учащиеся должны характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Учащиеся должны соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Выносливость	Бег на 3000м, мин.с Бег на 2000м. мин.с	10.00 мин	13мин 50 сек
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	14 170 30	10
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз		215
	Прыжок в длину с места, см		50
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз		
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	17.5	14.3
	Бег 30 м	5,4	5,0

2) Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала

могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные принципы современной системы воспитания. Эстафетный бег	1	7.09	
2	Эстафетный бег, бег с высокого старта, 30 м.	1	8.09	
3	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-13 метров, челночный бег 10 по 10 м.	1	14.09	
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	15.09	
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м.	1	21.09	
6	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1	22.09	
7	Совершенствование метания гранаты 500 (700) г. на дальность.	1	28.09	
8	Совершенствование техники метания гранаты.	1	29.09	
9	Совершенствование техники метания гранаты.	1	5.10	
10	Совершенствование техники метания гранаты.	1	6.10	
11	Учет метания гранаты на дальность.	1	12.10	
12	Бег 2000 (3000) метров.	1	13.10	
13	Разучивание техники ловли мяча после отскока от щита	1	19.10	
14	Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита	1	20.10	
15	Совершенствование техники ловли мяча после отскока от щита. Разучивание техники передачи мяча одной рукой в движении.	1	26.10	
16	Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении.	1	27.10	
17	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой в движении. Разучивание тактических действий в защите.	1	9.11	
18	Закрепление тактических действий в защите.	1	10.11	
19	Совершенствование тактических действий в защите. Разучивание тактических действий в нападении.	1	16.11	
20	Закрепление тактических действий в нападении.	1	17.11	
21	Совершенствование тактических действий в нападении.	1	23.11	
22	Учебно-тренировочная игра	1	24.11	
23	Учебно-тренировочная игра	1	30.11	
24	Учебно-тренировочная игра	1	1.12	
25	Учебно-тренировочная игра	1	7.12	
26	Учебно-тренировочная игра	1	8.12	
27	Учебно-тренировочная игра	1	14.12	
28	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 10 класса	1	15.12	
29	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Разучивание длинного кувырка через препятствие (100 см.) Разучивание акробатической комбинации из 4-5	1	21.12	

	элементов.			
30	Закрепление техники длинного кувырка через препятствие. Закрепление акробатической комбинации из 4-5 элементов	1	22.12	
31	Стойка на голове и руках силой. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов	1	28.12	
32	Стойка на руках у стенки. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов	1	29.12	
33	Учет техники длинного кувырка через препятствие, акробатической комбинации из 4-5 элементов	1	11.01	
34	Разучивание техники акробатического соединения из 3-4 элементов. Разучивание соединения из 3-4 элементов в равновесии.	1	12.01	
35	Закрепление техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	1	18.01	
36	Совершенствование техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	1	19.01	
37	Учет техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	1	25.01	
38	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	1	26.01	
39	Переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.	1	1.02	
40	На высокой перекладине совершенствование техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	1	2.02	
41	Совершенствование техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	1	8.02	
42	Учет техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	1	9.02	
43	Опорный прыжок через коня (110 см.). Через коня в длину ноги врозь (100 см.).	1	15.02	
44	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	17.02	
45	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	22.02	
46	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	29.02	
47	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	1.03	
48	Учет опорного прыжка через коня.	1	7.03	
49	Прием мяча снизу. Двусторонняя игра.	1	14.03	
50	Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра.	1	15.03	
51	Вторая передача в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра.	1	21.03	
52	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1	22.03	
53	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	1	4.04	
54	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	1	5.04	
55	Техника безопасности по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	11.04	

56	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Совершенствованиетехники прыжка в высоту с разбега.	1	12.04	
57	Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	18.04	
58	Учет прыжка в высоту с разбега.	1	19.04	
59	Бег 100 м. с низкого старта	1	20.04	
60	Ловля мяча после отскока от щита	1	25.04	
61	Передача одной рукой в движении.	1	26.04	
62	Броски по кольцу с разных точек	1	2.05	
63	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1	3.05	
64	Двухсторонняя игра	1	8.10	
65	Двухсторонняя игра	1	10.05	
66	Учет метания гранаты на дальность	1	16.05	
67	Кросс 2000 (3000) метров.	1	17.05	
68	зачет	1	23.05	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ЭЛЕГЕСТ
ИМ.БАВУН-ООЛА У.А.**, Оюн Салбакай Борисовна, Исполняющий обязанности
директора

22.09.23 12:15 (MSK)

Сертификат 1F79AA4ED64AD2EB6282F1F78C8239A7