

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тээлинская вечерняя (сменная) общеобразовательная школа» села Тээли
муниципального района «Бай-Тайгинский кожуун Республики Тыва»
668010 Республика Тыва, село Тээли, ул. Карла-Маркса, д. 29

Рассмотрено

на заседании МО
Протокол № 1
от «1» 09 2021 г.

Руководитель МО

С.А. Сайын-Маадыр С.Д.

Согласовано

Принята на
педагогическом совете

Протокол № 1

«01» 09 2021 г.

Утверждено

Директор МБОУ ТВ(С)ОШ

С.А. Сайын-Маадыр С.Д.
Приказ «1» от «1» 09 2021 г.



Рабочая программа учебного предмета

по физической культуре, 11 класс

(название учебного курса, для изучения которого написана программа)

Сайын-Маадыр Адар Седип-оолович

(сведения об авторе (фамилия, имя, отчество, разработчика программы,

учитель физической культуры, I категории

должность, квалификационная категория)

с. Тээли. 2021 г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тээлинская вечерняя (сменная) общеобразовательная школа» села Тээли
муниципального района «Бай-Тайгинский кожуун Республики Тыва»
668010 Республика Тыва, село Тээли, ул. Карла-Маркса, д. 29

Рассмотрено

на заседании МО
Протокол №__
от «__» ____ 20__ г.
Руководитель МО
_____/_____/.

Согласовано

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 1
«__» _____ 202__ г.

Утверждено

Директор МБОУ ТВ(С)ОШ
_____/Сайын-Маадыр С.Д./
Приказ «__» от «_» ____ 202__ г.

Рабочая программа учебного предмета

по физической культуре, 11 класс

(название учебного курса, для изучения которого написана программа)

Сайын-Маадыр Адар Седип-оолович

(сведения об авторе (фамилия, имя, отчество, разработчика программы,

учитель физической культуре, I категории

должность, квалификационная категория)

Названия разделов рабочей программы учителя по учебному предмету

1. Пояснительная записка.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
6. Литература.

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 на изучение физической культуры отведено 35 часа, 1 часа в неделю. В час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «В 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;

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Основная литература

№	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Физическая культура	.А.Г.Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др.	Москва, Просвещение 2010г.

2. Дополнительная литература

№	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Физическая культура	Холодов Ж.К. Кузнецов В.С.	Москва, Просвещение 2001г.

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	
Легкая атлетика	8
Гимнастика с основами акробатики.	8
Спортивные игры	11
Легка атлетика	8
Всего часов	35

Календарно – тематическое планирование 10 класса

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения		Домашнее задание
			План	Факт	
Раздел 1 «Легкая атлетика»					
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м) - Бег по дистанции (70 -80) – -Эстафетный бег.	1			Комплекс 1
2	Метание гранаты 700 гр юноши), 500 гр (девушки)	1			Комплекс 1
3	Бег на результат 2 км. - Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1			Комплекс 1
4	- Бег на результат 3 км (юноши) 2 км (девушки). - Низкий старт (30м). Стартовый разгон.	1			Комплекс 1
5	Бег по дистанции - Эстафетный бег. - Бег на результат (100 м). - Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. - Сдача нормативов ГТО	1			Комплекс 1
6	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Повороты в движении. -Вис согнувшись, вис прогнувшись. -Угол в упоре. Развитие силы. - Перестроение из колонны по одному	1			Комплекс 1

	в колонну по восемь в движении				
7	Длинный кувырок (юноши) равновесие на одной ноге (девушки)	1			Комплекс 1
8	Контрольный урок за 1 полугодие.	1			Комплекс 1
9	Инструктаж ТБ на уроках волейбола.	1			Комплекс 1
10	Учебная игра в волейбол.	1			Комплекс 1
11	Верхняя передача.	1			Комплекс 1
12	Прямой нападающий удар через сетку	1			Комплекс 1
13	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1			Комплекс 1
14	Передача мяча различными способами	1			Комплекс 1
15	Учебная игра в баскетбол.	1			Комплекс 1
16	Контрольный урок итоги II четверти.	1			Комплекс 1
17	Бросок мяча в движении.	1			Комплекс 1
18	Бросок мяча одной рукой со средней дистанции	1			Комплекс 1
19	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1			Комплекс 1
20	Бросок мяча в движении.	1			Комплекс 1
21	Бросок мяча одной рукой со средней дистанции	1			Комплекс 1
22	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1			Комплекс 1
23	Ведение мяча с сопротивлением	1			Комплекс 1
24	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1			Комплекс 1
25	Бросок мяча одной рукой со средней дистанции	1			Комплекс 1
26	Контрольный урок итоги III четверти.	1			Комплекс 2

27	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1			Комплекс 2
28	Зачет по спортивным играм	1			Комплекс 2
29	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1			Комплекс 2
30	Метание гранаты 700 гр (юноши), 500 гр (девушки).	1			Комплекс 2
31	Бег в равномерном темпе.	1			Комплекс 2
32	Специально беговые упражнения	1			Комплекс 2
33	Сдача ГТО	1			Комплекс 2
34	Сдача ГТО	1			Комплекс 2
35	Контрольный урок и итог за учебный год.	1			Комплекс 2

План-график учебных часов

Четверть	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во часов отведённых на контр/раб	Резерв
I	4	8	1	
II	4	8	1	
III	4	11	1	
IV	4	8	1	
Год	16	35	4	

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание
1.	Легкая атлетика	8	<p>Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.</p> <p>Зачёт: бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.</p> <p>Контроль: Техника прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Контроль: Техника преодоления вертикальных препятствий.</p>
2.	Гимнастика	8	<p>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.).</p> <p>Зачёт: подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).</p> <p>Контроль: Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.</p>
	Баскетбол	11	<p>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.</p>

			<p>Игра в баскетбол.</p> <p>Контроль: Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке</p>
	Волейбол	8	<p>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.</p>