

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва

Администрация Каа-Хемского района

МБОУ СОШ № 2 им. С.К. Тока, с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР

 Самчид-оол Х.С.

31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
директор


Приказ № 1/25
от "01" 09 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Составитель: Дабакай Ш.Л.
Учитель физической культуры

Сарыг-Сеп 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для основной школы составлена на основе:

Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрено решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));

Учебного плана МБОУ СОШ №2 им.С.К.Тока с.Сарыг-Сеп

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура»–

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №2 им. С.К.Тока с.Сарыг-Сеп на изучение физической культуры отводится в 11 классе 102 ч, из расчета 3 ч в неделю.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной

программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

□ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

□ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

□ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

□ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

□ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

□ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

□ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

□ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

□ формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

□ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

□ развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,

повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений,

силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Разделы учебной программы	11 класс
Базисная часть Основы знаний	В процессе урока
Легкая атлетика Спринтерский бег. Длительный бег. Метание. Прыжки	51
Баскетбол	21
Волейбол	17
Гимнастика	13

Всего:	102
---------------	------------

**Тематическое планирование
(в неделю 3 часа, всего за год 102 часа)**

№ п/п	Тема	к / ч	дата	
			факт	план
1.	Инструктаж по охране труда.	1		
	Лёгкая атлетика			
2	Развитие скоростных способностей.	1		
3	Стартовый разгон	1		
4	Высокий старт	1		
5	Высокий старт Бег со старта в гору	1		
6	Финальное усилие.	1		
7	Эстафеты.	1		
8	Развитие скоростных способностей.	1		
9	Развитие скоростной выносливости	1		
10	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1		
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
12	Метание мяча на дальность.	1		
13	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1		
14	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		
15	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1		
16	Прыжок в длину с разбега.	1		
17	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1		
18	Развитие выносливости.	1		
19	Развитие выносливости.Смешанное передвижение	1		
20	Развитие силовой выносливости	1		

21	Преодоление препятствий	1	
22	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	1	
23	Переменный бег	1	
24	Переменный бег – 10 минут.	1	
25	Гладкий бег	1	
26	Кроссовая подготовка	1	
27	Кроссовая подготовка.Бег в равномерном темпе.	1	
	Баскетбол		
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1	
30	Ловля и передача мяча.	1	
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1	
32	Ловля и передача мяча.Прыжки вверх из приседа.	1	
33	Ведение мяча	1	
34	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1	
35	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	
36	Бросок мяча	1	
37	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	
38	Тактика свободного нападения	1	
39	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1	
40	Вырывание и выбивание мяча.	1	
41	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1	
42	Нападение быстрым прорывом.	1	
43	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1	
44	Взаимодействие двух игроков	1	
45	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1	
46	Игровые задания	1	
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	
	Гимнастика		
48	СУ. Основы знаний	1	
49	СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.	1	
50	Акробатические упражнения	1	
51	Акробатические упражнения Упражнения на пресс.	1	

52	Развитие гибкости	1	
53	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	1	
54	Упражнения в висе и упорах.	1	
55	Упражнения в висе и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1	
56	Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1	
57	Развитие силовых способностей	1	
58	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1	
59	Развитие координационных способностей	1	
60	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1	
61	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
62	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	
63	Инструктаж Т/Б	1	
	Волейбол		
64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
65	Прием и передача мяча.	1	
66	Передача мяча в стену в движении.	1	
67	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1	
68	Нижняя подача мяча.	1	
69	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1	
70	Подвижная игра «Поддай и попади».	1	
71	Нападающий удар.	1	
72	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1	
73	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1	
74	Развитие координационных способностей.	1	
75	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1	
76	Тактика игры.	1	
77	Тактика свободного нападения.	1	
78	Тактика игры. Учебная игра.	1	
79	Преодоление препятствий	1	
	Лёгкая атлетика		
80	Бег с преодолением препятствий	1	

81	Развитие выносливости.	1	
82	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1	
83	Переменный бег	1	
84	Переменный бег Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	
85	Кроссовая подготовка	1	
86	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1	
87	Развитие силовой выносливости	1	
88	Гладкий бег	1	
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	
90	Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	1	
91	Высокий старт	1	
92	Высокий старт Бег со старта в гору	1	
93	Финальное усилие.	1	
94	Эстафеты.	1	
95	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.	1	
96	Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.	1	
97	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
98	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.	1	
99	Метание мяча на дальность.	1	
100	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1	
101	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	
102	Прыжок в длину с разбега.	1	