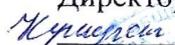
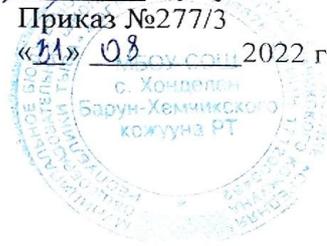


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Хонделен  
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва»

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместителем директора  
школы по УВР  
 /Ооржак С.К./  
«31» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБОУ СОШ  
 /Кужугет Б.Б./  
Приказ №277/3  
«31» 08 2022 г.  


Рабочая программа  
по физической культуре 11 класса  
на 2022-2023 учебный год

Количество часов в неделю: 3  
Количество часов в год: 102

Составил программу  
учитель физической культуры  
Хомушку Мерген-Херел Шолбанович

Хонделен 2022

## **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)

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**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

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

**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

### **Легкая атлетика 54 ч.**

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.

**Зачёт:** бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

**Контроль:** Техника прыжка в высоту с разбега.

**Контроль:** Техника преодоления вертикальных препятствий

### **Спортивная игра баскетбол 15 ч.**

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. Игра в баскетбол.

**Контроль:** Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

### **Спортивная игра волейбол 15 ч.**

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. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

**Контроль:** Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

### **Гимнастика 18 ч.**

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.).

**Зачёт:** подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

**Контроль:** Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

## Календарно – тематическое планирование 11 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения		Домашнее задание
			План	Факт	
<b>Раздел 1 «Легкая атлетика» (27ч.)</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 1
2	Низкий старт Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.).	1			Комплекс 1
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.). Финиширование.	1			Комплекс 1
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до40м.). Финиширование	1			Комплекс 1
5	Бег 5 мин. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	1			Комплекс 1
6	Бег на результат (100м.). Эстафетный бег Развитие скоростно-силовых качеств	1			Комплекс 1
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1			Комплекс 1
8	Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 1
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1			Комплекс 1

10	Отталкивание. Челночный бег.	1			Комплекс 1
11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Комплекс 1
12	Метание мяча в коридор (10метров). ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Комплекс 1
13	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Комплекс 1
14	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Комплекс 1
15	Метание гранаты на дальность. ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Комплекс 1
16	Бег разминочный 3 мин. Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 1
17	ТБ на уроках кроссовой подготовки Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1			Комплекс 1
18	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 1
19	Бег (20мин). Преодоление горизонтальных	1			Комплекс 1

	препятствий				
20	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1			Комплекс 1
21	Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 1
22	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	1			Комплекс 1
23	Бег (23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 1
24	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 1
25	Бег 1000м. на результат. Развитие выносливости	1			Комплекс 2
26	Бег переменный до одной минуты. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 2
27	Переменный бег до 1 минуты, Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 2
<b>«Баскетбол» (25)</b>					
28	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование	1			Комплекс 2

	передвижения и остановок игроков.				
29	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением	1			Комплекс 2
30	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1			Комплекс 2
31	Совершенствование передвижения и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест	1			Комплекс 2
32	Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1			Комплекс 2
33	Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1			Комплекс 2
34	Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1			Комплекс 2
35	Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в	1			Комплекс 2

	движении различными способами со сменой мест.				
36	Ведение мяча с сопротивлением, Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением	1			Комплекс 2
37	Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	1			Комплекс 2
38	Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	1			Комплекс 2
39	Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	1			Комплекс 2
40	Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	1			Комплекс 2
41	Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1			Комплекс 2
42	Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1			Комплекс 2
43	Ведение мяча с сопротивлением.	1			Комплекс 2
44	Ведение мяча с сопротивлением.	1			Комплекс 2
45	Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1			Комплекс 2

46	Контрольный урок за 1 полугодие	1			Комплекс 2
47	Учебная игра в баскетбол.	1			Комплекс 3
48	Передачи мяча в движении различными способами: со сменой мест, с сопротивлением.	1			Комплекс 3
49	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1			Комплекс 3
50	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1			Комплекс 3
51	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1			Комплекс 3
52	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1			Комплекс 3
<b>«Волейбол» (20)</b>					
53	Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1			Комплекс 3
54	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1			Комплекс 3
55	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1			Комплекс 3
56	Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в	1			Комплекс 3

	парах, в тройках.				
57	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	1			Комплекс 3
58	Передача мяча	1			Комплекс 3
59	Передача мяча	1			Комплекс 3
60	Передача мяча	1			Комплекс 3
61	Прием мяча	1			Комплекс 3
62	Нападающий удар	1			Комплекс 3
63	Техника нападения	1			Комплекс 3
64	Техника нападения	1			Комплекс 3
65	Техника нападения	1			Комплекс 3
66	Одиночное блокирование	1			Комплекс 3
67	Одиночное блокирование	1			Комплекс 3
68	Одиночное блокирование	1			Комплекс 3
69	Групповое блокирование	1			Комплекс 3
70	Групповое блокирование	1			Комплекс 3
71	Групповое блокирование	1			Комплекс 3
72	Развитие координационных способностей	1			Комплекс 3
<b>Гимнастика и акробатика 12</b>					
73	Акробатические упражнения	1			Комплекс 3
74	Акробатические упражнения	1			Комплекс 3
75	Акробатические	1			Комплекс 4

	упражнения				
76	Развитие физических качеств	1			Комплекс 4
77	Акробатические упражнения	1			Комплекс 4
78	Акробатические упражнения	1			Комплекс 4
79	Развитие физических качеств	1			Комплекс 4
80	Акробатические упражнения	1			Комплекс 4
81	Развитие физических качеств	1			Комплекс 4
82	Висы и упоры	1			Комплекс 4
83	Развитие физических качеств	1			Комплекс 4
84	Развитие физических качеств	1			Комплекс 4
<b>Легкая атлетика 18</b>					
85	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Совершенствование техники бега	1			Комплекс 4
86	Совершенствование старта	1			Комплекс 4
87	Совершенствование бега по дистанции	1			Комплекс 4
88	Совершенствование старта	1			Комплекс 4
89	Совершенствование бега по дистанции	1			Комплекс 4
90	Совершенствование бега по дистанции	1			Комплекс 4
91	Совершенствование бега по дистанции: по повороту, финиширование	1			Комплекс 4

92	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 14 мин.  Развитие выносливости.	1			Комплекс 4
93	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 14 мин.  Развитие выносливости	1			Комплекс 4
94	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 15 мин.  Развитие выносливости	1			Комплекс 4
95	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 15 мин.  Развитие выносливости	1			Комплекс 4
96	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 16 мин.  Развитие выносливости	1			Комплекс 4
97	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 16 мин.  Развитие выносливости	1			Комплекс 4
98	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 17 мин.  Развитие выносливости	1			Комплекс 4
99	Бег Фартлек (чередование интервалов нагрузки) до 17 мин.	1			Комплекс 4

	<b>Развитие выносливости</b>				
100	Бег 2000м	1			Комплекс 4
101	Спринтерский бег	1			Комплекс 4
102	Контрольный урок и итоги за учебный год	1			Комплекс 4



ПРОШУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО И  
СРЕЖЕНО ПЕЧАТЬЮ

18 (Бориславичеве)

СТРАНИЦ

ДИРЕКТОР Милушица Кужугет Б.Б

«31» 08 август 2022 год.

