

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с.Арыскан муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республика Тыва» 668216, Республика Тыва, Улуг-Хемский район, п. Арыскан улица Гагарина, дом 29

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом

Протокол №1  
от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

Наважап А.М. 

Протокол №1  
от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы

Хаялдай В.В. 

Приказ №1/12  
от "01" сентября 2023 г.

Рабочая программа  
По физической культуре  
Для 11 класса  
МБОУ СОШ с.Арыскан  
На 2023-2024 учебный год

Программа разработана в соответствии с основными положениями  
Федерального государственного образовательного стандарта общего  
образования, основано на программе В.И,Ляха, М: Просвещение 2010г

Количество часов: 102

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии:

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре ( Примерная программа по физической культуре . 9-11 классы. –М.; Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 9-11 классов»

(В.И.Лях, А.А. Зданевич.-М.; Просвещение,2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов » (В.И.Лях,А.А. Зданевич.-М.; Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От21.04.2011г)

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101 р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499.

О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-1015гг. распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г.№163-Р.

### Цели и задачи реализации программы.

**Цель** обучение физической культуры в 10 классе- формирование разносторонне физическо-развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творчеством использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи** :

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Формирование культуры движений, обогащения двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами 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.**

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 поход и самостоятельность.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Согласно ФГОС ОО на обязательность изучение всех учебных тем программы отводится 102ч, из расчёта 3ч в неделю.

### **Структура и содержание учебного предмета.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя четыре основных учебных раздела: «Легкая атлетика», «Волейбол», «Мини-футбол», «Баскетбол», «Лыжная подготовка», «Гимнастика», «Легкая атлетика».

**В первом разделе** –легкая атлетика -19 часов, футбол- 8 часов.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения оптимальном развитию систем дыхания и кровообращения а также упражнения адаптивной физической культуры.

**Во втором разделе**-гимнастика16 часов,баскетбол-13 часов.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости , координации движений, силы выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки. Упр-я и ком-ции на гим-ом бревне(д). Упр-я и ком-ции на гим-ой перекладине(м).

Баскетбол. Игра по правилам. Этот раздел предназначен для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**В третьем разделе** волейбол-10 часов, лыжная подготовка-13.

Волейбол. Игра по правилам. Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта(гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр).овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха массовых спортивных соревнований.

**В четвертом разделе** – футбол-10, легкая атлетика-13 часов.

Игра по правилам. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

## Учебно-тематический план учебного предмета

Дата(месяц,четверть)	Раздел,тема предмета, курса	часы	Форма контроля результата
<b>Сентябрь-октябрь-май 1-4 четверть</b>	Легкая атлетика,футбол	32 8	КУ
<b>Ноябрь-декабрь 1-четверть</b>	гимнастика	16	КУ
<b>Январь-апрель 2-четверть</b>	Баскетбол	13	КУ
<b>февраль-март 3-четверть</b>	Волейбол,лыжная подготовка.	10 13	КУ
<b>Вариативная часть</b>			
<b>апрель 4-четверть</b>	Футбол	10	КУ
	итого	102 ч	

### Учебно-методический комплект по учебному предмету.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.(М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2011);
2. Примерная программа по физической культуре 5-9,10-11 классы.- М.:Просвещение,2011 год);  
-учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.; Просвещение,2010);
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.; 2010)
- 4.Физкультура. Тематическое планирование по 3 часовой программе 1-11 классы (В.И.Лях)
- 5.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г №329-ФЗ(ред.От 21.04.2011г)
- 6.Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред.От 30.08.2011г)
7. Внеурочная деятельность учащихся ( Легкая атлетика) Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.
8. Внеурочная деятельность учащихся ( Лыжная подготовка) Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов.
9. Внеурочная деятельность учащихся ( Гимнастика) Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов.
10. Внеурочная деятельность учащихся ( Футбол) Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.
- 0.

**Календарно-тематическое планирование 11 класса по физической культуре.**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Часы	Дата		Домашнее задание
				план	факт	
<b>Легкая атлетика 19 ч</b>						
1	1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 100 м.	1	1.09		Приготовить спортивную форму для улицы.
2	2		1	2.09		
3	3	Бег на короткие дистанции.	1	6.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 10 м	1	7.09		
5	5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1	8.09		повторить прыжки на двух ногах с
6	6	Метание гранаты на дальность с разбега	1	9.09		продвижением вперед до 20м
7	7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	13.09		Повторить дома повороты направо налево.
8	8	Прыжки в длину с разбега	1	14.09		
9	9	Тестирование прыжки в длину с разбега	1	15.09		подготовиться к КУ
10	10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	20.09		подтягивание – 5р. подъем туловища – 15р
11	11	Тестирование шестиминутного бега. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	21.09		подготовиться к КУ
12	12		1	22.09		
13	13	Тестирование прыжка в длину с места	1	26.09		Отжимание от пола.
14	14	Бросок малого мяча на точность	1	27.09		



30	3	Стойка на руках махом одной и толчком другой Кувырок назад через стойку на руках.	1	02.11		Прыжки и отжимание
31	4		1	03.11		
32	5	Переворот в сторону	1	8.11		повторить игры
33	6	Подъем разгибом.	1	9.11		
34	7	Оборот назад в упоре верхом Оборот назад в упоре.	1	10.11		дома со своими друзьями
35	8		1	19.11		
36	9	Спад назад в вис завесом на нижнюю жердь. Подъем завесом. Подъем переворотом в упор на верхнюю жердь махом из вися лежа на нижней жерди хватом.	1	21.11		Утренняя разминка.
37	10		1	22.11		
38	11		1	27.11		
39	12	Опорные прыжки	1	28.11		Прыжки через скаку за 40 с.
40	13	Опорные прыжки	1	29.11		
41	14	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».	1	01.12		подготовиться к КУ
42	15		1	02.12		
43	16	Акробатические комбинации.	1	03.12		повторить

### Баскетбол-7

44	1	Передвижения по площадке без мяча.	1	5.12		Повторить Отжимание от пола - 12р(д), 28р(ю). Повторить имитацией
45	2	Передача мяча одной рукой снизу вперед.	1	6.12		
46	3	Передача мяча одной рукой снизу назад.	1	7.12		
47	4	Передача мяча одной рукой из-за спины.	1	12.12		повторить
48	5		1	11.12		
49	6	Игра по правилам.	1	13.12		

50	7	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1	14.12		Повторить	71
<b>ВОЛЕЙБОЛ- 10</b>							
51	1	Передача мяча сверху двумя руками.	1	19.12		Повторить	72
52	2	Приемы и передачи мяча.	1	20.12			73
53	3		1	21.12			74
54	4	Подачи мяча	1	26.12		Повторить	75
55	5		1	27.12			76
56	6	Нападающий удар	1	28.12		Повторить	77
57	7		1	10.01			78
58	8-	Защитные действия	1	11.01		Отлично	79
59	9		1	12.01			80
60	10	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1			Повторить	81
<b>Лыжная подготовка-13 ч</b>							
61	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1	13.01		Повторить	82
62	2	Переход с одновременных ходов на попеременные		15.01		Повторить	83
63	3	Игры и эстафеты на лыжах	1	16.01		Повторить	84
64	4	Одновременный одношажный коньковый ход.	1	18.01		Повторить	85
65	5	Коньковый ход на лыжах	1	20.01		Повторить	86
66	6	Лыжные эстафеты, подвижные игры.	1	23.01		Повторить	87
67	7		1	25.01			88
68	8		1	26.01			89
69	9	Торможение и поворот «упором»	1	28.01		Повторить	90

70	10	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	29.01		Утренняя разминка
71	11	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	30.01		Утренняя разминка
72	12	Игры на закрепление и совершенствование способов передвижения на лыжах	1	31.01		Подготовка к КУ
73	13	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	01.02		

#### Баскетбол-6 ч

74	1	Штрафные броски	1	16.02		подготовиться к КУ
75	2		1	17.02		
76	3	Защитные действия	1	23.02		Стоять на одной ноге за 60 с
77	4		1	24.02		
78	5	Тактические действия.	1	25.02		Повторить
79	6	Игра по правилам	1	28.02		

#### Футбол- 10ч

80	1	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема	1	1.03		Прыжки через скакалку
81	2		1	2.03		
82	3	<i>Выбивание мяча ударом ногой</i>	1	3.03		повторить
83	4		1	6.03		
84	5	Резаные удары по мячу внутренней и внешней частью подъема.	1	7.03		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
85	6		1	14.03		
86	7	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	15.03		отжимание
87	8		1	16.03		
88	9	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	21.03		ОРУ
89	10		1	22.03		

#### Легкая атлетика 13

90	1	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1	2.04		Прыжки вверх на двух ногах
91	2		1	3.04		
92	3	Тестирование бега на 30 м	1	4.04		Прыжки через скакалку
93	4	Тестирование бега на 100 м	1	6.04		Прыжки через ска-

					КУ
<u>94</u>	5	Тестирование челночного бега 3 10 м	1	10.04	Подвижные игры
95	6	Метание гранаты на дальность	1	11.04	Подвижные игры
<u>96</u>	7	Прыжки в длину с разбега	1	17.04	Подвижные игры
<u>97</u>	8	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	18.04	Подвижные игры
<u>98</u>	9	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	14.05	Проблемные эстафеты
			1	22.05	
<u>99</u>	10				КОН
<u>100</u>	11	Игра «Лепта»	1	23.05	Проблемные эстафеты
<u>101</u>	12	Эстафетный бег	1	24.05	Веселые эстафеты
<u>102</u>	13	КУ по легкой атлетике	1	25.05	Веселые эстафеты

## Материально-техническое обеспечение учебного предмета

1. Мячи баскетбольные
2. Стенка гимнастическая
3. Козёл
4. Конь
5. Мостик
6. Маты с чехлами
7. Маты
8. Турник
9. Бревно школьное, напольное
10. Конус
11. Тренажёры
12. Параллельные брусья
13. Секундомер
14. Свисток
15. Беговая дорожка
16. Скакалки
17. Обруч
18. Лыжи, палки, ботинки
19. Канат