Государственное автономное нетиповое общеобразовательное учреждение
Республики Тыва "Тувинский республиканский лицей-интернат"

«Рассмотрено» на заседании МО учителей ГАНОУ РТ "ТРЛ-И" протокол №1 от 29.08.2023 г председатель МО _____А.А.Демчик	«Согласовано» заместитель директора по НР ГАНОУ РТ "ТРЛ-И" _____С.В.Чомужук «29» августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор ГАНОУ РТ "ТРЛИ" _____ А.И.Цырмаева «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре
11 класс
уровень: базовый
102 часа в год
3 часа в неделю
на 2023 - 2024 учебный год
учитель первой квалификационной категории
Узденёв Артём Николаевич

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 года);
3. Положение о рабочей программе ГАНОУ РТ «Тувинский республиканский лицей-интернат»;
4. Учебный план ГАНОУ РТ «Тувинский республиканский лицей-интернат» на 2023-2024 учебный год.

Учебно-методическое сопровождение

№ п/п	Тип пособия	Автор	Наименование	Издательство, год
1.	Учебник	В.И. Лях, А.А. Зданевич	«Физическая культура 10-11 класс»	Москва: «Просвещение», 2018 год
2.	Программа	В.И. Лях, А.А. Зданевич	«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»	Москва: «Просвещение», 2019 год
3.	Поурочные разработки	Патрикеев А.Ю.	Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха для 10-11 классов	Москва: «Вако»,2019 год

2. Цели и задачи обучения. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса.

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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностные результаты:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину;
- готовность к служению Отечеству и его защите;
- 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 физкультурнооздоровительной 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;
- нравственное сознание и поведение на основе общечеловеческих ценностей;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельности;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,
активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

3. Содержание учебного предмета, курса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет раздел, который описывает содержание форм физической культуры в 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

4. Место предмета «физическая культура в базисном учебном плане ГАНОУ РТ «Тувинский республиканский лицей-интернат».

Изучение предмета «Физическая культура» для 11-х классов рассчитано на 3 часа в неделю (102 часа в год).

5. Тематическое планирование

№	Наименование раздела (модуля, блока и др).	Количество часов
1.	Основы знаний о физкультурной деятельности	5
2.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	2
3.	Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:скорость, сила,выносливость,координация,гибкость,скоростно-силовые	33
4.	Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: - Гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры.	52
5.	Вариативная часть: спортивные игры,легкая атлетика	10

6. Поурочное планирование

№	Тема урока	Количество часов	Примечание
1	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры.	1	Основы техники безопасности, профилактика травматизма.
2	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 м.	1	Развитие ОФК
3	Закрепление и совершенствование: техника челночного бега 3х10 м (3-5 повторений).	1	Развитие ОФК
4	Равномерный бег на 1000 м.	1	Развитие ОФК
5	Бег на 60 м.	1	Развитие ОФК
6	Закрепление и совершенствование: ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине.	1	Развитие ОФК
7	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек».	1	ФК человека и общества
8	Бег 60 м с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).	1	Развитие ОФК
9	Тест – наклон вперед из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд.	1	Развитие ОФК
10	Бег на 1000 м с фиксированием результатов.	1	Развитие ОФК
11	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	1	Развитие ОФК
12	Закрепление и совершенствование: техника прыжка в длину, «согнувшись», «прогнувшись», с 13-15 шагов разбега.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
13	Совершенствование: техника прыжка в длину, «согнувшись», «прогнувшись», с 13-15 шагов разбега.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
14	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в

			легкой атлетике
15	Эстафетный бег 4х100 м на стадионе.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
16	Бег на 100 м на результат.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
17	Закрепление и совершенствование: техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м), 500 г (д).	1	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
18	Бег на 1500 м (д); на 2000 м (м).	1	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
19	Закрепление и совершенствование: техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
20	Закрепление и совершенствование: удары головой, серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
21	Закрепление и совершенствование: остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
22	Закрепление и совершенствование: обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
23	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
24	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
25	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
26	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
27	Закрепление и совершенствование: передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
28	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
29	Закрепление и совершенствование: варианты бросков мяча в корзину в движении.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
30	Закрепление и совершенствование: тактика стремительного нападения.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
31	Закрепление и совершенствование: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
32	Закрепление и совершенствование: тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
33	Закрепление и совершенствование: двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.

34	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
35	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
36	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
37	Закрепление и совершенствование: техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
38	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
39	Совершенствование прямой верхней передачи.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
40	Совершенствование прямого нападающего удара.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
41	Совершенствование прямого нападающего удара.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
42	Совершенствование приёма мяча одной рукой с нападением вперёд и скольжением на груди-животе.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
43	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
44	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
45	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
46	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
47	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
48	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
49	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
50	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, легкой атлетике. Оказание первой помощи.	1	Основы техники безопасности, профилактика травматизма.
51	Бег в равномерном темпе до 12, 15 минут.	1	Развитие ОФК
52	Бег в равномерном темпе до 15, 18 минут.	1	Развитие ОФК
53	Закрепление, совершенствование: челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без	1	Развитие ОФК

	ведения мяча.		
54	Подтягивания на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног.	1	Развитие ОФК
55	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повторения. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью.	1	Развитие ОФК
56	Игра в стритбол по основным правилам.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
57	Игра в стритбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
58	Игра в стритбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
59	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 м (д); с 13-15 м (м).	1	ФК человека и общества. Развитие ОФК.
60	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м); стойка на лопатках (д).	1	ДУ и навыки
61	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад.	1	ДУ и навыки
62	Темповый переворот боком «колесо», два переворота.	1	ДУ и навыки
63	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота.	1	ДУ и навыки
64	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота.	1	ДУ и навыки
65	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью.	1	Развитие ОФК
66	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью.	1	Развитие ОФК
67	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повторений).	1	ФК человека и общества. Развитие ОФК
68	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг).	1	ОРУ (скоростно-силовые качества)
69.	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	1	ОРУ (скоростно-силовые качества)
70.	Равномерный бег до 12, 15 минут.	1	Развитие ОФК
71.	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 м.	1	Развитие ОФК
72.	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату.	1	Развитие ОФК
73.	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением.	1	Развитие ОФК
74.	ОРУ с повышенной амплитудой движений для	1	Развитие ОФК

	различных суставов.		
75.	Челночный бег 3х10; 4х10 метров.	1	Развитие ОФК
76.	Комбинации из изученных элементов техники волейбола.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
77.	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
78.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
79.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
80.	Комбинации из изученных элементов баскетбола.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
81.	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
82.	Совершенствование техники тройного прыжка с места.	1	Развитие ОФК
83.	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени).	1	Развитие ОФК
84.	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени).	1	Развитие ОФК
85.	Учётный урок. Бег на 1000 м на результат.	1	Развитие ОФК
86.	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30, 60 м (3-4 повторения).	1	ФК человека и общества. Развитие ОФК
87.	Бег на 100, 200 метров.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
88.	Учётный урок. Бег на 100 м на результат.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
89.	Техника прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	1	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
90.	Техника прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	1	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
91.	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	1	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
92.	Учётный урок. Бег на 2000 м (д), на 3000 м (м) на результат.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
93.	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества».	1	ФК человека и общества
94.	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м), подтягивание в висе лежа на перекладине (д).	1	Развитие ОФК
95.	Учётный урок: прыжки в длину с места.	1	Развитие ОФК
96.	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя.	1	Развитие ОФК
97.	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в	1	Развитие ОФК

	упоре лёжа.		
98.	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд.	1	Развитие ОФК
99.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
100.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.
101.	Повторение пройденных теоретических тем по ФК.	1	ФК человека и общества
102.	Подведение итогов учебного года.	1	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК.