

**Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8»
Петропавловск - Камчатского городского округа**

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
_____/Л.Е. Касьянова/

« » _____ 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Средняя школа № 8»
_____/Л.И. Буздуга/

« » _____ 2023 г.

Рабочая программа по предмету:

Физическая культура

для 11 класса

Руденко Александры Юрьевны

на 2023– 2024 учебный год

рассмотрена на заседании школьного методического объединения
учителей естественно-математического цикла

«30» августа 2022 г.

Руководитель ШМО _____

г. Петропавловск-Камчатский

2023 год

Пояснительная записка

Своим предметным содержанием программа нацелена на формирование: физической культуры учащихся, здорового образа жизни, потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание моральных и волевых качеств, способам применения полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности.

Рабочая программа по физической культуре на текущий учебный год составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Учебный план на текущий учебный год МАОУ «Средняя школа № 8» Петропавловск-Камчатского городского округа;
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевич. ФГОС 2018 года.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования целью обучения основного общего образования является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Цель программы: формирование разносторонне физической развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств и физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа ориентирована на решение следующих образовательных задач:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррегирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа является целостным интегрированным курсом направленным на индивидуализацию «учись в месте с учителем», который включает в себя все основные виды спорта: легкую атлетику, гимнастику, волейбол, баскетбол, теория физической культуры, лыжная подготовка. В программе заложены принципы развития системы физического воспитания, создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа направлена на:

- *реализацию принципа вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- *реализацию принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- *реализацию принципа демократизации*, выражающегося в обеспечении максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

- *реализацию принципа гуманизации*, заключающегося в учете индивидуальных особенностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижения школьников, их интересами и склонностями. Учитель предоставляет детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

- *соблюдение дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- *достижение межпредметных связей*, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Форма проведения занятий

Урок физической культуры (45 минут).

Тип урока

Урок планируется, как комплексный и целевой.

Вид урока

- с образовательно-познавательной направленностью (целевой и комплексный);
- с образовательно-обучающей направленностью (комплексный);
- с образовательно-тренировочной направленностью (комплексный).

Способ проверки реализации программы:

1. Вид контроля:

- предварительный;
- текущий;
- тематический;
- итоговый;

2. Методы и приемы контроля:

тестирование (контрольные упражнения по определению уровня овладения техникой вида спорта, тесты по определению уровня физической подготовки);

- устный;
- письменный.

Формы контроля:

- индивидуальная; - взаимоконтроль.
- групповая; - фронтальная;

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Критериями оценки по физической культуре являются количественные и качественные показатели.

Качественные показатели успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовленности (показатели развития основных физических способностей).

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты, для определения уровня овладения техникой по виду спорта - контрольное упражнение, для определения уровня знаний – тесты, устный и письменный опрос. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Структура и содержание программы

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой». Содержание этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью:

- физкультурно-оздоровительная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью;
- прикладно-ориентированные упражнения;
- упражнения общеразвивающей направленности.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **11** КЛАССА

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 полугодие			2 полугодие	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика	33	12				10
3	Спортивные игры	48		20		24	
4	Лыжная подготовка	20				20	
5	Гимнастика с элементами акробатики	15			16		
	Всего часов:	102	48			54	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
			неделя	дата	
	1 четверть	24			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			
	Спортивные игры	15			
		21			
1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры, оказание первой до врачебной помощи. Техника бега на короткие дистанции.	1	04.09.-08.09		
2	Старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1	11.09.-15.09.		
3	Бег 60м, выработка выносливости.	1			
4	Техники низкого старта, бег 100м.	1			
5	Техника метания в даль. Кроссовая подготовка	1	18.09.-22.09.		
6	Кросс 500-1000 м, спортивные игры.	1			
7	Техника передачи эстафетной палочки, выработка выносливости Спортивные игры.	1		25.09.-29.09.	
8	Кросс 1000- 2000м. Спортивные игры.	1	02.10.-06.10.		
9	Комплекс ОФП, эстафеты ,спортивные игры.	1			
10	Кросс 3000м .	1			
11	Прыжки в длину с места, комплекс ОФП.	1	09.10.-13.10.		
12	Челночный бег, комплекс ОФП.	1			
13	Бадминтон: техника подач, передачи	1		16.10.-20.10	
14	Элементов игры, работа в парах.	1	23.10.27.10		
15	Совершенствование элементов игры работа в парах.	1			
16	Баскетбол: стойка игрока, перемещение по площадке.	1			
17	Техника ведения мяча разными руками на месте, в движении., передачи мяча.	1	07.11.-10.11		
18	Техника ведения мяча, броски по кольцу одной рукой.	1			
19	Отработка элементов в процессе игры	1			
20	Броски по кольцу различными способами.	1	13.11.-17.11.		
21	Техника ведения мяча и броска по кольцу. Выполнение на оценку.	1			
22	Отработка техники передач. Игра.	1		20.11.-24.11.	
23	Совершенствование элементов игры в баскетбол.	1	27.11.-01.12.		
24	Совершенствование элементов игры в баскетбол.	1			

2 четверть ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ					
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов .	1	04.11.-08.11		
26	Техника кувырков вперед и назад, длинный кувырок.	1			
27	Техника выполнение стоек: на руках, голове.	1			
28	Акробатические элементы техника выполнения	1	11.12.-15.12.		
29	Упражнение на гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, выполнение на оценку.	1			
30	Составление акробатической связки из 7-8 элементов.	1			
31	Закрепление и выполнение на оценку акробатической связки.	1	18.12.-22.12.		
32	Комплекс упражнений с использование гимнастической стенки. Упражнение на пресс.	1	25.12-29.12.		
33	Комплекс ОФП, отжимание в упоре лежа выполнение на оценку.	1			
34	Виды опорных прыжков.	1			
35	Закрепление и выполнение техники опорного прыжка на оценку.	1	09.01.-12.01 15.01.-19.01		
36	Комплекс ОФП, подтягивание выполнение на оценку.	1			
37	Упражнение на брусьях: различные виды висов.	1			
38	Упражнение на брусьях: висы, перевороты.	1	22.01.-26.01 29.01.-02.02. 05.02.-9.02.		
39	Упражнение на гимнастическом бревне,	1			
40	Комплекс ОФП, прыжки со скакалкой за 1 минуту выполнение на оценку.	1			
41	Волейбол: стойка игрока, перемещение по площадке, передачи мяча.	1	12.02.-16.02. 19.02.-23.02. 26.02.-01.03.		
42	Техника выполнения передачи, подачи мяча.	1			
43	Отработка элементов в процессе игры.	1			
44	Техника блокировки мяча. Игра	1	04.03.-08.03. 11.03.-15.03.		
45	Отработка техники блокировки мяча, перемещение по площадке.	1			
46	Совершенствование элементов волейбола в процессе игры.	1			
47	Совершенствование элементов волейбола в процессе игры.	1			

	3 четверть ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	20 11 16	01.04.-05.04.		
48-49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременных бесшажных ходов	2	08.04-12.04.		
50	Баскетбол :техника ведения мяча разными руками на месте, в движении., передачи мяча	1			
51-52	Скользкий шаг без палок и с палками, бесшажные ходов. Прохождение дистанции 2 км.	2	15.04.-19.04.		
53	Перемещения по площадке , остановки, техники ведения.	1			
54-55	Попеременный четырехшажный ход, повторение техники. Прохождение дистанции 2 км	2	22.04.-26.04.		
56	Техника ведения мяча, броски по кольцу одной рукой	1			
57-58	Лыжные эстафеты с использованием одновременных лыжных ходов.	2	29.04.-03.05.		
59	Отработка техники броска по кольцу, игра .	1			
60-61	Повторение техники спуска и подъема в гор различными способами, прохождение дистанции 3 км.	2	06.05.-10.05.		
62	Отработка элементов в процессе игры	1			
63-64	Прохождение дистанции 4 км с использованием различных видов лыжных ходов.	2	13.05.-17.05.		
65	Техника приема и передач мяча.	1			
66-67	Повороты на месте переступанием, прохождение дистанции 4 км.	2	20.05.-24.05.		
68	Техника блокировки мяча, отработка техники передач в процессе игры.	1			
69-70	Выработка выносливости техники прохождение дистанции до 5 км.	2	27.05.-31.05		
71	Отработка техники блокировки мяча, перемещение по площадке.	1			
72-73	Дистанция 3 км с учетом времени, выполнение на оценку	2	04.09.-08.09		
74	Совершенствование элементов волейбола в процессе игры.	1			
75-76	Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции до 5км.	2	11.09.-15.09.		
77	Совершенствование элементов волейбола в процессе игры.	1			
	4 четверть СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				
78	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры. Комплекс ОФП.	1	18.09.-22.09.		
79	Техника низкого старта, ускорения.	1			
80	Техника передачи эстафетной палочки, комплекс ОФП.	1	25.09.-29.09.		
81	Техника выполнения прыжка в высоту.	1			
82	Совершенствование техники прыжка в высоту, выполнение на оценку.	1	02.10.-06.10.		
83	Комплекс ОФП, челночный бег выполнение на оценку.	1			

84	Поднимание туловища за 30 секунд, выполнение на оценку.	1	09.10.-13.10.		
85	Тестирование : прыжок в длину с места, челночный бег 3 x10 м.	1	16.10.-20.10		
86	Комплекс ОФП, выполнение броска набивного мяча на оценку.	1			
87	Волейбол: стойка игрока, перемещение по площадке, передачи мяча.	1			
88	Техника выполнения передачи, подачи мяча.	1			
89	Отработка элементов в процессе игры.	1	23.10.27.10		
90	Техника блокировки мяча. Игра	1			
91	Отработка техники блокировки мяча, перемещение по площадке.	1			
92	Совершенствование элементов волейбола в процессе игры.	1	07.11.-10.11		
93	Совершенствование элементов волейбола в процессе игры.	1	13.11.-17.11.		
94	Баскетбол: стойка игрока, остановка в два шага, перемещения по площадке.	1			
95	Ведения мяча разными способами.	1	20.11.-24.11.		
96	Броски по кольцу разными способами.	1			
97	Передачи мяча, отработка в процессе игры.	1			
98	Совершенствование элементов баскетбола в процессе игры.	1	27.11.-01.12.		
99	Бадминтон: техника подач, передачи.	1	04.11.-08.11		
100	Учебная игра баскетбол	1			
101	Учебная игра волейболл	1			
102	Учебная игра баскетболл	1	11.12.-15.12.		

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» ;
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, входящие в предметную линию В.И.Ляха;
- методические издания для учителей физической культуры.

Интернет-ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- Учительский портал.- Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ru.-Режим доступа: <http://www.k-yroky/ru/load/71-1-0-6958>
- Pedsovet.Su – Режим доступа: [http:// pedsovet.su](http://pedsovet.su)
- Прошколу.Ru – Режим доступа: [http://www. прошколу.ru](http://www.прошколу.ru)
- Педсовет.org.-Режим доступа: [http:// pedsovet.org](http://pedsovet.org)

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства обучения:

медиа экран, проектор, фотоаппарат, видеозаписи.

Учебно-практическое оборудование:стенка гимнастическая, бревно, скамейки гимнастические, перекладина гимнастическая, брусья, скакалки, обручи гимнастические, маты гимнастические, козел гимнастический, мостик приставной, гантели 1кг, 1,5 кг,мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, бадминтон.

Приложение (нормативы)

Контрольные нормативы

	11 класс					
	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5.2	4.8	4.5	6.0	5.1	4.8
Бег 60м						
Бег 100м	15.0	14.5	14.2	16.5	16.0	15.5

Бег 500м	-	-	-	3.40	3.30	3.20
Бег 1000м	3.55	3.40	3.30	4.50	4.40	4.30
Бег 2000м	10.0	9.20	9.10	12.00	10.00	9.40
Бег 3000м	13.20	12.20	11.20	-	-	-
ч/б 3x10м	8.1	7.6	7.2	8.5	8.3	8.0
Подтягивание (дев. в висе из пол.лежа)	9	12	15			
				9	15	18
Прыжок в длину с/м	1.80	2.10	2.30	1.85	1.90	2.10
Отжимание	25	30	35	12	17	19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	+ 6	+8	+13	+7	+9	+16
Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	105	115	125	115	125	135
Бросок набивного мяча 2 кг	4.90	5.00	5.30	4.10	4.50	4.80
Поднимание туловища (30 сек.)	26	28	30	25	27	30
Бег на лыжах 3 км	17,50	16,30	15,00	20,00	19,00	17,00