Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445
Курортного района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО
Председатель МО
_____ Хоменок П.В.
Протокол от 07.06.2019 № 5

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей № 445
Курортного района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2019 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ лицей № 445
Курортного района Санкт-Петербурга
_____М.В. Архипова
Приказ от 30.08.2019 № 135-од

Рабочая программа по физической культуре

для 11а класса

Уровень изучения программы базовый

Срок реализации программы 1 год

Ф.И.О. учителя Ломакина Ирина Николаевна

Тылик Зоя Николаевна

Санкт-Петербург
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012;
- Требований Федерального компонента государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089;
- Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ лицей № 445 на 2019-2020 учебный год;
- Учебного плана ГБОУ лицей № 445 на 2019-2020 учебный год;
- Положения о рабочей программе учебных предметов ГБОУ лицей № 445;
- Авторской программы к УМК В.И. Ляха по предмету «Физическая культура. 11 класс». Сост. А.Ю. Патрикеев.- М.: ВАКО,2017.

Целью физического воспитания в 11 классе является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации содержания учебного предмета являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ лицей № 445 на 2019-2020 учебный год на физическую культуру в 11 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, окончившим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы ми виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности
-овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры. Характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
-способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
--умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
-умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
-умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
-умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
-развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
-умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений:
-умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические комбинации, характеризовать признаки технического исполнения;

-умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
-умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контроль предметных результатов.

Оценки Упражнения	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 100 м, с	14.3	14.0	13.5	18	17.5	17.0
Челночный бег 3*10 мин. сек.	8.2 и больше	8.1-7.7	7.6 и меньше	9.7 и больше	9.6-8.7	8.6 и меньше
Прыжок в длину с места, см	180 и меньше	181-210	211 и больше	160 и меньше	161-190	191 и больше
Метание гранаты, м	26	28	32	14	18	22
Бег на 2000м и 3000 мин, сек	15.50	14.50	13.50	12.30	11.30	10.30
Прыжки через скакалку за 25 с	54	56	58	62	64	66
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	22	27	32	10	15	20
Подъем туловища из положения лежа на спине за одну минуту, раз	30	36	47	25	30	40
Наклон вперед из положения стоя, см	5 и меньше	6-12	13 и больше	7 и меньше	8-14	15 и больше
Подтягивания: на высокой перекладине из виса (юноши) на низкой перекладине из виса лежа (девушки) Кол-во раз	4 и меньше	5-9	10 и больше	6 и меньше	7-15	16 и больше

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

-формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
-готовность к служению Отечеству, его защите;
-формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
-формирование основ саморазвития в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной ответственной деятельности;
-формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
-формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
-формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
-формирование эстетического отношения к миру;
-принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)
-формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
-формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты
-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
-умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
-умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, учитывать позиции и интересы других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
-способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
-умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (ИКТ);
-умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
-умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
-умение четко и ясно излагать свою точку зрения;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов оснований, границ своего знания и незнания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 11 классе

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
Физическое совершенствование	в процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	42
Гимнастика	12
Легкая атлетика	24
Кроссовая подготовка	24
Итого	**102**

Раздел «Знания о физической культуре»
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Правовые основы физической культуры и спорта.
Основные формы и виды физических упражнений.
Способы регулирования нагрузок.
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
Основы организации двигательного режима.
Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. (12 ч)

Организующие команды и приемы.

Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Размыкание и смыкание повороты в движении. Опорные прыжки - вскок в упор присев и соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, прыжок боком. Акробатические упражнения – мальчики: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, два кувырка слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, из упора присев стойка на голове и руках. Девочки: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя с помощью, мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок. Упражнения для координации – ОРУ с предметами, бег, прыжки, эстафеты, игры. Упражнения для силовой выносливости – лазания по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах. Упражнения для силовых способностей – опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Упражнения с предметами и без них.

Висы на низкой и высокой перекладине.

Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, прыжки в глубину.

Комбинации из ранее освоенных и изученных элементов.

Легкая атлетика (24 ч)

Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон, бег на результат (различные дистанции).

Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча с места.

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Броски набивного мяча.

Прыжок в высоту – прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов, с 7-9 шагов с разбега. Метание мяча – метание теннисного мяча на дальность отскока, в горизонтальную и вертикальную цель. Для развития скоростно-силовых способностей – прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность, броски набивных мячей. Для развития скоростных способностей – эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Для развития координации - челночный бег, бег с препятствиями, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (24 ч)

Для развития выносливости – равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом; бег на выносливость – кросс 15 мин, кросс до 2 км.

Спортивные игры (42 ч)

Баскетбол (12 ч).

Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом, тактические действия; игра по правилам.

Закрепление техники владения мячом – комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений - комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры – тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.

Волейбол. (30 ч)

Комбинации из основных элементов техники передвижения, остановок, поворотов, стоек – стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами. Остановки, ускорения. Варианты техники приема, передачи и подачи мяча, передача двумя руками сверху, снизу и с перемещением, варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка, тактические действия, игра по правилам. Игры и игровые задания. На закрепление техники владения мячом – комбинации из элементов: прием, передача, удар. На закрепление техники перемещений – комбинации из элементов перемещений и владения мячом. На освоение тактики игры – тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Дополнительная литература

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 2011. – 349 с.
2. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). -.: Глобус, 2008. – 320 с.
3. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009. – 126 с. (Библиотека учителя)
4. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2010. – 144 с.
5. Твой олимпийский учебник: Пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 144 с.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	*Название сайта*
http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе»
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html	Федеральный справочник «Спорт России»

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.