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

СОГЛАСОВАНО
Председатель МО
_____ А.Н. Шмырева
Протокол от 31.08.2023 № 1

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей № 445
Курортного района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ лицей № 445
Курортного района Санкт-Петербурга
_____ М.В. Архипова
Приказ от 31.08.2023 № 184-од

**Рабочая программа по _____ физической культуре_____**

**для _____11а класса**

**Уровень изучения программы _____ базовый _____**

**Срок реализации программы _____ 1 год _____**

**Ф.И.О. учителя Тылик Зоя Николаевна _____**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009A3B9D667AB6B21786AFB0C9CC529C50
Владелец: Архипова Маргарита Валерьевна
Действителен: с 01.09.2022 до 25.11.2023

**Санкт-Петербург**
**2023**

# 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;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями 29.12.2014; 31.12.2015; 29.06.2017);
- Учебного плана ГБОУ лицей № 445 на 2023/2024 учебный год;
- Положения о рабочей программе учебных предметов ГБОУ лицей № 445;
- Примерной рабочей программы для предметной линии учебников Ляха В.И. «Физическая культура. 10-11 классы». Лях В.И., Зданевич А.А. - М.: Просвещение, 2017;
- Учебника: Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И. - М.: Просвещение, 2016.

**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 безопасност и 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 2023/2024 учебный год на физическую культуру в 11 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностные результаты**
**Формирование:**

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

**Выпускник научится:**

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

**Предметные результаты**

**Выпускник научится:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические комбинации, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- овладеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности
- овладеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;

**Контроль предметных результатов**

| Оценки<br>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)<br>Кол-во раз | 4 и меньше | 5-9 | 10 и больше | 6 и меньше | 7-15 | 16 и больше |

**Учебно-тематический план**

| **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 с основами акробатики | 12 |
| Легкая атлетика | 24 |

| | |
|---|---|
| Кроссовая подготовка | 24 |
| **Итого** | **102** |

## Содержание учебного предмета

**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**


- Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.
- Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). -.: Глобус, 2008. - 320 с.
- Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя)
- Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2010. - 144 с.
- 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 ://federalb ook. ru/proj ects/sport/ | Федеральный справочник «Спорт России» |