

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга**

Рекомендовано к использованию  
Педагогическим советом ГБОУ лицей №144  
Протокол № 144  
От « 30 » августа 2018г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ от « 31 » августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144

Федорова Л.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**

Учебный год: 2018-2019

**Класс: 11б,(девушки)**

**Разработчик:**

Макаровская Ю.В.

учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2018

## Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре», 11 класс (девушки)

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для девушек 11 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. «Федеральный компонент государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». Утвержден 05.03.2004 № 1089
3. Федеральный перечень учебных пособий, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2018-19 учебный год.
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Учебный план ГБОУ лицея №144 на 2018-19 учебный год.
6. Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений автора Лях В.И., Зданевич А.А. 2014 г

### Место в учебном плане

В год по плану – 102 часа; в неделю – 3 часа; резерв – 3 часа.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

| Основы знаний о физической культуре      | В процессе уроков |
|------------------------------------------|-------------------|
| Лёгкая атлетика                          | 28                |
| Баскетбол                                | 21                |
| Гимнастика с элементами акробатики       | 20                |
| Кроссовая подготовка                     | 9                 |
| Волейбол                                 | 21                |
| Резерв (эстафетный бег, спортивные игры) | 3                 |

### Планируемые результаты уровня подготовки учащихся

В результате изучения программы по физической культуре ученица 11 класса должна:

#### Знать

- о роли и значении физической культуры в развитии общества и человека;

- цели, принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- о роли и значении занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, в профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- о пагубном влиянии на организм девушки курения и употребления алкоголя;
- индивидуальные особенности физического и психического развития;
- об особенностях функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
- о правилах личной гигиены девушки при занятиях физическими упражнениями и в повседневной жизни»
- о современных спортивно-оздоровительных системах для девушек (фитнес, шейпинг аква-аэробика, степ-аэробика и т. д)

## **Уметь**

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- применять приемы самостраховки и страховки;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить занятия и соревнования с учащимися младших классов;
- проводить судейство по одному из видов спорта;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений различной направленности;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием для самостоятельных форм занятий физической культурой;
- оказать первую доврачебную помощь при травме.

**Физическая подготовленность** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И, Зданевич А.А. 2011 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

**Таблица нормативов для оценивания уровня физической подготовленности девушек 10-11 классов.**

| Упражнение                                     | Оценка      |           |              |
|------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------|
|                                                | 3           | 4         | 5            |
| Бег 30 м, сек.                                 | 6,0 и более | 5.9-5,0   | 4,9 и менее  |
| Челночный бег<br>3x10 м, сек                   | 9,4 и более | 9,3-8,6   | 8,5 и менее  |
| Прыжки в длину с<br>места, см                  | 169 и менее | 170-199   | 200 и более  |
| 6-тиминутный бег<br>м                          | 950 и менее | 1000-1200 | 1300 и более |
| Подтягивания на<br>низкой<br>перекладине,(раз) | 6-10        | 11-15     | 16 и более   |
| Прыжки ч/з<br>скакалку, раз                    | 149 и менее | 150-169   | 170 и более  |
| Поднимание<br>туловища за 30 сек               | 10 и менее  | 11-21     | 22 и более   |

### **Формы и средства контроля**

С целью проверки знаний учащихся используются методы:

- опрос в устной или письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до или после выполняемого задания
- тестирование
- демонстрация знаний в конкретной деятельности.

С целью проверки уровня владения двигательными действиями используются методы:

- метод открытого наблюдения
- вызов учащегося

Оценка «5» - двигательное действие выполнено, точно, в надлежащем темпе.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

С целью проверки уровня физической подготовленности используется контрольные упражнения и тестирование (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

## **Содержание программного материала учебного предмета**

### **Основы знаний о физической культуре**

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Понятие телосложения, способы регулирования массы тела человека средствами физической культуры.

Условия сохранения правильной осанки и хорошей фигуры девушки.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

Современный спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, аква-аэробика, степ-аэробика, шейпинг и т.д.)

Важность сохранения здоровья для будущего материнства.

### **Спортивные игры (баскетбол, волейбол)**

#### **Баскетбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча с сопротивлением.

Варианты ведения мяча.

Ведение мяча с сопротивлением, с изменением темпа и направления.

Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника и без.

Броски мяча в прыжке двумя руками и одной с сопротивлением.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Освоение тактики игры.

Индивидуальные, групповые, командные действия в защите и нападении.

Игра по правилам баскетбола.

### **Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи в третью зону.

Совершенствование техникой нападающего удара после паса партнера.

Овладение техникой верхней подачи мяча.

Блокирование одиночное и групповое.

Индивидуальные, групповые действия игроков в защите и нападении.

Игра в волейбол по правилам волейбола.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Совершенствование строевых упражнений.

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Вис углом на верхней жерди.

Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.

Подтягивания на низкой перекладине.

Опорный прыжок углом толчком одной ногой.

Мост с ног, наклон назад стоя на коленях.

Ритмическая гимнастика.

Упражнения с обручем и скакалкой.

### **Кроссовая подготовка.**

Бег в равномерном темпе до 20 минут.

Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.

### **Легкая атлетика**

Низкий старт.

Овладение техникой спринтерского бега.

Бег по дистанции 100 м

Бег по дистанции 2000 м.

Эстафетный бег 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега 15-20 беговых шагов.

Метание мяча в цель.

Метание гранаты 500 г на дальность.

Метание набивного мяча 1 кг из разных положений.

### **Учебно-методический комплекс**

1.учебник

- Физическая культура. 10-11 классы / под ред. Лях В.И; Зданевич А.А. – Просвещение, 2014

2.методическое пособие

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. - М., 2014
- Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012

3.дидактический материал

- Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред.Листов О. – М., 2013

4.электронные ресурсы

- Центр олимпиад [anichkov.ru](http://anichkov.ru)
- Сайт учителей физической культуры [fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru)
- физкультУРА! [Fizkult-ura.ru](http://Fizkult-ura.ru)
- Комитет по физической культуре и спорту [kfis.spb.ru](http://kfis.spb.ru)
- Федеральные Государственные образовательные стандарты [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)