

**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 И.А.

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

Учебный год: 2018-2019

**Класс 11 а**

**Разработчик:**

Шубитидзе Т.А.

учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2018

## Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре», 11 А класс

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 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 2017-18 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 2017-18 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 ученики 11 класса должны:

#### 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;
- 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 при занятиях физическими упражнениями и в повседневной жизни»

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

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

Упражнение	Возраст	Оценка		
		3	4	5
Бег 30 м, сек.	16	5,2 и более	5,1-4,8	4,4 и менее
	17	5,1 и более	5,0-4,7	4,3 и менее
Челночный бег 3x10 м, сек	16	8,2 и более	8,0-7,7	7,3 и менее
	17	8,1 и более	7,9-7,5	7,2 и менее
Прыжки в длину с места, см	16	180 и менее	195-210	230 и более
	17	190 и менее	205-220	240 и более
6-тиминутный бег м	16	1100 и менее	1300-1400	1500 и более
	17	1100 и менее	1300-1400	1500 и более
Подтягивания на низкой перекладине,раз	16	7 и менее	8-9	11 и более
	17	7 и менее	8-10	12 и более
Прыжки ч/з скакалку, раз	16	130 и менее	131-149	150 и более
	17	139 и менее	140-155	
Поднимание туловища за 1 мин	16	42 и менее	43-46	47 и более
	17	45 и менее	46-49	50 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 используются 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.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

### **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.

Подтягивания на низкой (девушки) и высокой (юноши) перекладине.

Лазание по канату.

Выполнение акробатических элементов отдельно и слитно.

### **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 (девушкм) и 3000 (юноши) м.

Эстафетный бег 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега 15-20 беговых шагов.

Метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на дальность и в цель.

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)