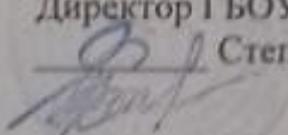


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 149  
Протокол № 7 от 27.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 260 от 27.09.2020 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 149  
  
Степанова Е.В.

Рабочая программа по  
Физической культуре

для 11 классов

Ф.И.О. учителя: Марченко Владимир Викторович  
Педагогический стаж: 1 год  
Квалификационная категория: без категории

Санкт-Петербург  
2020 год

### Пояснительная записка:

Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования (приказ МОРФ от 05.03.2004 г. № 1089).
2. законом РФ « О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ
3. на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010 г. Рекомендовано МО РФ.
4. национальной доктриной образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 4.10.2000г. № 751
5. концепцией модернизации Российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
6. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (Приказ МО РФ № 1312 от 09. 03. 2004.,Распоряжение КО №2328-р от 1305.2015.
7. Нормативным документом о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам: Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики. Лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку, футбол, подвижные игры.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебно-методическим комплексом:

методические рекомендации:

1. Учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., используется в классе для изучения теоретических вопросов.

Рабочая программа рассчитана на 68 часа при двухразовых занятиях в неделю.

Предусмотрены следующие формы, способы и средства оценки результатов обучения:

1. составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
2. поиск и использование дополнительной информации;
3. аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
4. овладение логическими действиями и умственными операциями;
5. установление причинно-следственных связей;
6. сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
7. использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

## **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	25
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Спортивные игры:	22
5	Кроссовая подготовка, футбол	9
	<b>Всего</b>	<b>68</b>

### **Основное содержание курса**

#### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Требования к уровню подготовки выпускников по физической культуре**

**В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен  
Знать\понимать:**

1. роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
2. положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

**Уметь:**

1. выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
2. выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
3. использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

1. выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
2. применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
3. уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
4. демонстрировать здоровый образ жизни.

<b>Знания</b>	-владение основными понятиями и категориями в области физической культуры; -характеристика физической культуры как средства полноценного и всестороннего развития личности;
<b>Понимание</b>	-описание основных технических элементов основных двигательных действий; -выбор наиболее эффективных способов действий с учетом поставленной задачи
<b>Использование</b>	-регулирование физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей развития и подготовленности; -организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой и спортом для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности;
<b>Анализ и синтез</b>	- анализ (самоанализ) выполнения двигательных действий с учетом требований; -составление комплексов ОРУ, акробатических комбинаций на основе имеющегося опыта;
<b>Оценка</b>	-осознание значимости занятий физкультурой и спортом на формирование здорового образа жизни, для укрепления здоровья;

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 11 класс.**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	5	4	3	5	4	3
Оценка	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4x9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,1 0	12,2 0
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

### Календарно-тематическое планирование 11А

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Легкая атлетика. ТБ на уроках физической культуры. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.	
2			Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий и низкий старт. Бег 30м, 60 м, 100м.	
3			Легкая атлетика. СБУ. Разучивание техники метания гранаты (700 гр.- юноши, 500гр.- девушки) с укороченного и полного разбега. Челночный бег. Прыжок в длину с места.	
4			Легкая атлетика. СБУ. Разучивание техники метания гранаты. Старты из различных положений. Бег 100 м Челночный бег.	
5			Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники челночного бега. Прыжок в длину с места.	
6			Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники длительного бега. Бег 800 м – юноши, 500 м - девушки. Подтягивание.	
7			Легкая атлетика. Упражнения на развитие координационных способностей. Старты из различных положений. Бег 60м.	
8			Легкая атлетика. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Бег 3000м – юноши, 2000 м – девушки.	
9			Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения, Равномерный бег (5 мин).	
10			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м).	
11			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	
12			Волейбол. ТБ на уроках спортивной игры (волейбол). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
13			Волейбол. Варианты техники приема и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	
14			Волейбол. ОРУ Элементы спортивных игр (варианты подач мяча). Спортивная игра волейбол	
15			Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	

			Гимнастические упражнения на гибкость. Общеразвивающие упражнения.	
16			Гимнастика. Строевые упражнения. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: кувырок вперед, равновесие на одной ноге.	
17			Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения на развитие гибкости с повышенной амплитудой для различных суставов. Прыжки через скакалку.	
18			Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения на брусьях и перекладине: висы и упоры. Подтягивания.	
19			Баскетбол. ТБ на уроках физической культуры. Терминология спортивной игры (баскетбол). Воспитание волевых и нравственных качеств. Элементы спортивных игр. Игровая эстафета.	
20			Баскетбол. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Прыжки через скамейку.	
21			Баскетбол. Комбинации из элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафные броски.	
22			Баскетбол. Элементы спортивных игр (броски, броски в движении с сопротивлением защитника). Подтягивание.	
23			Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры.	
24			Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
25			Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
26			Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
27			Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика нападения.	
28			Гандбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра	
29			Футбол. ТБ на уроках спортивной игры (футбол). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
30			Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
31			Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	

32			Футбол. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра по упрощенным правилам.	
33			Футбол. СБУ. Подвижные игры для освоения техники игры в футбол.	
34			Футбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра в футбол.	
35			Физическая культура и спорт как социальные явления общества.	
36			Современное состояние физической культуры и спорта.	
37			Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	
38			Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	
39			Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.	
40			Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.	
41			Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	
42			Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	
43			Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	
44			Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	
45			Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.	
46			Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	
47			Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	
48			Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.	
49			Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	
50			Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.	

51			Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
52			Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	
53			Олимпийские игры Древней Греции.	
54			Становление и развитие современных Олимпийских игр.	
55			Символы и атрибутика Олимпийских игр.	
56			Развитие Олимпийского движения в России.	
57			Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.	
58			История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.	
59			Возникновение и развитие гимнастики.	
60			Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта.	
61			Художественная гимнастика как вид спорта.	
62			Плавание и его воздействие на развитие организма школьника.	
63			Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	
64			Спортивные игры. История возникновения и развития.	
65			История возникновения и развития зимних видов спорта	
66			Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.	
67			Плавание как вид спорта, история и развитие.	
68			Русские национальные виды спорта и игры.	

### Календарно-тематическое планирование 11 Б

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Легкая атлетика. ТБ на уроках физической культуры. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.	
2			Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий и низкий старт. Бег 30м, 60 м, 100м.	
3			Легкая атлетика. СБУ. Разучивание техники метания гранаты (700 гр.- юноши, 500гр.- девушки) с укороченного и полного разбега. Челночный бег. Прыжок в длину с места.	
4			Легкая атлетика. СБУ. Разучивание техники метания гранаты. Старты из различных положений. Бег 100 м Челночный бег.	
5			Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники челночного бега. Прыжок в длину с места.	
6			Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники длительного бега. Бег 800 м – юноши, 500 м - девушки. Подтягивание.	
7			Легкая атлетика. Упражнения на развитие координационных способностей. Старты из различных положений. Бег 60м.	
8			Легкая атлетика. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Бег 3000м – юноши, 2000 м – девушки.	
9			Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения, Равномерный бег (5 мин).	
10			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м).	
11			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	
12			Волейбол. ТБ на уроках спортивной игры (волейбол). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
13			Волейбол. Варианты техники приема и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	
14			Волейбол. ОРУ Элементы спортивных игр (варианты подач мяча). Спортивная игра волейбол	
15			Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. Основы	

			биомеханики гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения на гибкость. Общеразвивающие упражнения.	
16			Гимнастика. Строевые упражнения. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: кувырок вперед, равновесие на одной ноге.	
17			Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения на развитие гибкости с повышенной амплитудой для различных суставов. Прыжки через скакалку.	
18			Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения на брусьях и перекладине: висы и упоры. Подтягивания.	
19			Баскетбол. ТБ на уроках физической культуры. Терминология спортивной игры (баскетбол). Воспитание волевых и нравственных качеств. Элементы спортивных игр. Игровая эстафета.	
20			Баскетбол. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Прыжки через скамейку.	
21			Баскетбол. Комбинации из элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафные броски.	
22			Баскетбол. Элементы спортивных игр (броски, броски в движении с сопротивлением защитника). Подтягивание.	
23			Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры.	
24			Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
25			Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
26			Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
27			Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика нападения.	
28			Гандбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра	
29			Футбол. ТБ на уроках спортивной игры (футбол). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
30			Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
31			Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка,	

			удар по воротам	
32			Футбол. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра по упрощенным правилам.	
33			Футбол. СБУ. Подвижные игры для освоения техники игры в футбол.	
34			Футбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра в футбол.	
35			Физическая культура и спорт как социальные явления общества.	
36			Современное состояние физической культуры и спорта.	
37			Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	
38			Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	
39			Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.	
40			Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.	
41			Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	
42			Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	
43			Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	
44			Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	
45			Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.	
46			Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	
47			Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	
48			Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.	
49			Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	
50			Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их	

			цели, задачи, содержание.	
51			Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
52			Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	
53			Олимпийские игры Древней Греции.	
54			Становление и развитие современных Олимпийских игр.	
55			Символы и атрибутика Олимпийских игр.	
56			Развитие Олимпийского движения в России.	
57			Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.	
58			История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.	
59			Возникновение и развитие гимнастики.	
60			Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта.	
61			Художественная гимнастика как вид спорта.	
62			Плавание и его воздействие на развитие организма школьника.	
63			Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	
64			Спортивные игры. История возникновения и развития.	
65			История возникновения и развития зимних видов спорта	
66			Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.	
67			Плавание как вид спорта, история и развитие.	
68			Русские национальные виды спорта и игры.	

В настоящем документе прошито,  
пронумеровано и скреплено печатью

13 (Тринадцать) листа(ов)

Директор

\_\_\_\_\_ Степанова Е.В.

