

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «30» августа 2019 г.  
Протокол № 1



**Рабочая программа  
по учебному предмету**

**«физическая культура»**

название учебного предмета

**для 11 класса Б параллели**

**3 часа в неделю (всего 102 часов)**

**Программу составила:**  
учитель физической культуры  
первой категории Глаголева Л.В.

**Санкт-Петербург**

**2019**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на базовом уровне для 11 класса разработана:

- с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

### **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 года и 31.12.2015 года)

Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 класс. М: «Просвещение», 2012 г.

Авторской программы курса авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

ООП ООО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (с изменениями в редакции на основе приказа от 08.07.2019 № 125);

Учебного плана основного общего образования ФГОС 5-9 классы ГБОУ СОШ № 232 на 2019-2020 учебный год (приказ от 21.06.2019 № 114);

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2019-2020 учебный год (приказ от 21.06.2019 № 114).

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура 6-7 класс» Матвеев А.П. для 7 класса общеобразовательных учреждений, Просвещение, 2016.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9 классы»*. – М.: Просвещение, 2012г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

***формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.***

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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;
- выработку 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;
- выработку 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### **Учебно-тематический план**

<b>Распределение учебного времени на различные виды программного материала 11 а класс.</b>					
	<b>Год</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
<b>Базовая часть</b>	92 час.				
	<b>В процессе урока</b>				
Основы знаний о физической культуре.					
Легкоатлетические упражнения.	34 час.	18 час.			16 час.

Гимнастика с элементами акробатики.	10 час.		10 час.		
Спортивные игры.	30 час			30 час.	
Кроссовая подготовка	18 час.	9 час.			9 час.
<b>Вариативная часть.</b> Атлетическая гимнастика. О.Ф.П.	10 час.		10 час.		
<b>Итого</b>	102 час.	24 час.	24 час.	30 час.	24 час.

<b>Контрольно-измерительные материалы 11а класс.</b>		
<b>№</b>	<b>Контрольные материалы</b>	<b>Контрольные нормативы</b>
1	Бег 100м.сек.	м.15.0-14.5-14.2 д.17.3-16.6-16.2
2	Бег 3000м-м. 2000м.-д.мин.	м.17.20-15.20-13.00д.13.00-11.00-10.00
3	Прыжки в длину с места. см.	м.190-210-230 д.160-170-185
4	Акробатическая связка.	на овладение техникой.
5	Подтягивание в висе-м. в висе лежа-д.	м.10-12-15 д.10-13-15 кол-во раз.
6	Штрафные броски.	на овладение техникой.
7	Броски в кольцо после ведения.	на овладение техникой.
8	Прием и передачи в парах(вол-ол.)	на овладение техникой.
9	Подачи верхняя прямая, нижняя прямая.(волейбол)	на овладение техникой.
10	Наклон вперед из положения сидя. см.	м.6-9-12 д.10-12-14
11	Поднимание туловища из положения лежа за30сек.кол-во.	м.19-25-30 д.15-20-25
12	Челночный бег 3х10мсек.	м.8.0-7.9-7.5 д.9.5-9.3-8.7
13	Прыжки ч/з скакалку за 1мин.кол-во раз.	м.115-130-140 д.120-130-145
14	Отжимание в упоре лежа. кол-во.	м.20-25-30 д.10-15-20
15	Прыжки в длину с разбега. см.	м.370-420-460 д.310-340-380

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);  
-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных



систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

#### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

### ***Прикладно-ориентированная подготовка.*** Прикладно -ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## Волейбол.

### Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физкультуры в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

№ урока	Дата		Место проведения урока	Количество часов	Содержание урока	Требование к результатам (предметные и метапредметные)	
	План	Факт				Учащийся научится	Учащийся сможет научиться
<b>I четверть. Легкая атлетика, кроссовая подготовка., Подвижные игры и эстафеты - 24 ч.</b>							
1	Первая неделя		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках л/а. и кроссовой подготовки.	Знать правила т/б	Выполнять т/б.
2			Никольский сад.	1	Бег 3x500м.	Выполнять выход со старта.	Выполнять быстро и технически правильно.
3			Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
4	Вторая неделя		Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 1500м.	Выполнять стартовый разбег.	Выполнять быстро и технически правильно.
5			Никольский сад.	1	Бег 1000м.на результат.	Выполнять финиширование.	Выполнять быстро и технически правильно.
6			Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
7	Третья неделя		Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 2000м.	Пробегать дистанцию.	Пробегать с максимальной скоростью.
8			Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 2000м-Д. 3000м-М.	Сдать зачет	Пробегать с максимальной скоростью.
9			Никольский	1	Кроссовая	Выполнять	Выполнять быстро и

			сад.		подготовка.	правила игры и задание эстафеты.	четко.
<b>10</b>	Четвертая неделя		Никольский сад.	1	Бег 2000м-Д. 3000м.-М.	Пробежать дистанцию. развивать выносливость.	Выполнять быстро и четко.
<b>11</b>			Никольский сад.	1	Метание мяча на дальность.	Пробежать дистанцию. развивать выносливость.	Выполнять быстро и четко.
<b>12</b>			Никольский сад.	1	Метание мяча на дальность.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
<b>13</b>	Пятая неделя		Спортзал	1	Метание мяча на дальность.	Выполнять метание мяча на дальность.	Выполнять метание на максимальную длину.
<b>14</b>			Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять метание на дальность с разбега.	Выполнять метание на максимальную длину.
<b>15</b>			Спортзал	1	Прыжки в длину с места.	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
<b>16</b>	Шестая неделя		Спортзал	1	Прыжки в длину с места.	Выполнить задание и получить оценку.	Выполнить зачет на отлично.
<b>17</b>			Спортзал	1	Прыжки в длину с места.	Выполнять челночный бег.	Выполнять с максимальной скоростью.
<b>18</b>			Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
<b>19</b>	Седьмая неделя		Спортзал	1	Выход со старта. Челночный бег 6x10	Выполнять челночный бег.	Выполнять с максимальной скоростью.
<b>20</b>			Спортзал	1	Стартовый разгон. Челночный бег 10x10	Выполнить задание на оценку.	Выполнить зачет на отлично.
<b>21</b>			Спортзал	1	Финиширование. Челночный бег 10x10.	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко.
<b>22</b>	Восьмая неделя		Спортзал	1	Челночный бег 3x10.	Выполнить прыжок в длину с места.	Выполнить на максимальную длину.
<b>23</b>			Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнить прыжок в длину с места.	Выполнить на максимальную длину.
<b>24</b>			Спортзал	1	Бег	Выполнить	Выполнять быстро и

					бмин.Упражнен ия с набивными мячами 2-3кг.	задание эстафеты.	четко.
<b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики., О.Ф.П и Подвижные игры - 24 ч.</b>							
<b>1</b>	Девя тая неде ля		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках гимнастики и атлетической гимнастики.	Знать правила т/б.	Выполнять правила т/б.
<b>2</b>			Спортзал	1	Ранее изученные элементы акробатики.	Научиться лазать по канату.	Выполнять техничеки правильно.
<b>3</b>			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Выполнить четко и правильно.
<b>4</b>	Деся тая неде ля		Спортзал	1	Длинный кувырок вперед через препятствие-Ю. сед углом, стойка на лопатках-Д.	Научится лазать по канату на скорость.	Выполнить задание быстро.
<b>5</b>			Спортзал	1	Длинный кувырок вперед через препятствие-Ю. сед углом, стойка на лопатках-Д.	Выполнить задание на оценку.	Выполнить задание на отлично.
<b>6</b>			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Выполнить четко и правильно.
<b>7</b>	Оди надцатая неде ля		Спортзал	1	Стойка на голове и руках- Ю. Наклон назад стоя на коленях- Д. О.Ф.П.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить техничеки правильно.
<b>8</b>			Спортзал	1	Стойка на голове и руках- Ю. Наклон назад стоя на коленях- Д. О.Ф.П.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить техничеки правильно.
<b>9</b>			Спортзал	1	Акробатическая связка из ранее изученных элементов.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить техничеки правильно.
<b>10</b>	Две надц атая неде ля		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить техничеки правильно.
<b>11</b>			Спортзал	1	Акробатическая связка из ранее	Выполнить акробатические	Выполнить техничеки правильно.

					изученных элементов.	задания.	
12			Спортзал	1	Акробатическая связка из ранее изученных элементов.	Выполнить акробатическую связку.	Выполнить технически правильно.
13			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
14	Тринадцатая		Спортзал	1	Лазанье по канату без помощи ног-Ю. Упражнения на гибкость-Д. О.Ф.П.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
15			Спортзал	1	Лазанье по канату без помощи ног-Ю. Упражнения на гибкость-Д. О.Ф.П.	Выполнять правила игры.	Выполнять четко и быстро.
16	Четырнадцатая неделя		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнять упражнения и прыжки через скакалку.	Развивать физические качества и выполнять максимальное количество прыжков.
17			Спортзал	1	Упражнения ритмической гимнастики. Прыжки через скакалку.	Выполнять элементы ритмической гим-ки.	Выполнять четко и последовательно.
18			Спортзал	1	Упражнения ритмической гимнастики. Прыжки через скакалку.	Выполнять задание игры.	Выполнять четко и быстро.
19	Пятнадцатая неделя		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнять элементы ритмической гим-ки.	Выполнять четко и последовательно.
20			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять четко и быстро.
21			Спортзал	1	Упражнения с набивными мячами. О.Ф.П.	Выполнять правила игры.	Выполнять четко и быстро.
22	Шестнадцатая неделя		Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнить задание на оценку.	Выполнит задание на отлично.
23			Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Пробежать 8мин.	Пробежать без остановок.
24			Спортзал	1	Подвижные	Выполнять	Выполнять быстро и

					игры с элементами л/а	задание эстафеты и правила игры.	четко.
<b>III четверть. Спортигры: баскетбол 10 ч. Волейбол 10 ч. Подвижные игры 10 ч.</b>							
<b>1</b>	Семнадцатая неделя		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	Знать правила т/б.	Выполнять правила т/б.
<b>2</b>			Спортзал	1	Правила игры в баскетбол. Штрафные броски.	Знать правила игры и выполнять передвижения в стойке баскетболиста.	Научится играть в баскетбол.
<b>3</b>			Спортзал	1	Штрафные броски. Броски после ведения.	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
<b>4</b>	Восемнадцатая неделя		Спортзал	1	Штрафные броски. Броски после ведения.	Выполнять передвижение и остановки.	Научится играть в баскетбол.
<b>5</b>			Спортзал	1	Игра по упрощённым правилам.	Выполнять передачи и ведения мяча.	Научится играть в баскетбол.
<b>6</b>			Спортзал	1	Тактические действия в игре.	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко.
<b>7</b>	Девятнадцатая неделя		Спортзал	1	Тактические действия в игре.	Выполнять передачи и ведения мяча.	Научится играть в баскетбол.
<b>8</b>			Спортзал	1	Игра по упрощённым правилам.	Научится ведению в различных стойках в движении.	Научится играть в баскетбол.
<b>9</b>			Спортзал	1	Игра по упрощённым правилам.	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко.
<b>10</b>	Двадцатая неделя		Спортзал	1	Игра по упрощённым правилам.	Научится выполнять броски Играть по упрощённым правилам.	Научится играть в баскетбол.
<b>11</b>			Спортзал	1	Теоретические сведения. Правила игры в волейбол.	Научится способам нападения и броскам в кольцо.	Научится играть в баскетбол.
<b>12</b>			Спортзал	1	Прием и передача мяча в парах, тройках Нижняя прямая подача.	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко.



13	Двадцатая неделя		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Научится позиционному нападению.	Научится играть в баскетбол.
14			Спортзал	1	Прием и передача 2-я руками снизу. Нижняя прямая подача.	Научится позиционному нападению.	Научится играть в баскетбол.
15			Спортзал	1	Прием и передача 2-я руками снизу, сверху через сетку Передача во встречных колоннах.	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко.
16	Двадцатая неделя		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Знать правила игры в волейбол. Научится передвижению в стойке.	Научится играть в волейбол.
17			Спортзал	1	Прием и передача мяча снизу, сверху в парах	Научится прием и передачи мяча 2-я руками сверху.	Научится играть в волейбол.
18			Спортзал	1	Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
19	Двадцатая неделя		Спортзал	1	Подачи верхняя прямая, нижняя прямая по зонам.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Научится играть в волейбол.
20			Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Выполнять прием и передачу мяча через сетку.	Научится играть в волейбол.
21			Спортзал	1	Передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
22	Двадцатая неделя		Спортзал	1	Передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.	Выполнять передачи в тройках, парах. Жонглировать над головой.	Научится играть в волейбол.
23			Спортзал	1	Передача в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар.	Выполнять нижнюю подачу и передачи мяча через сетку.	Научится играть в волейбол.
24			Спортзал	1	Двухсторонняя	Выполнять	Выполнять быстро и

					игра.	задание эстафеты.	четко.
25	Двадцатая неделя		Спортзал	1	Игровые комбинации в нападении. Игра	Выполнять нападающий удар.	Научится играть в волейбол.
26			Спортзал	1	Игровые комбинации в нападении. Игра	Выполнять нападающий удар.	Научится играть в волейбол.
27			Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
28	Двадцать шестая неделя		Спортзал	1	Игровые комбинации в защите.	Играть по упрощённым правилам.	Научится играть в волейбол.
29			Спортзал	1	Игровые комбинации в защите.	Играть по упрощённым правилам.	Научится играть в волейбол.
30			Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.

**IV четверть. Легкая атлетика и кроссовая подготовка., Эстафеты и подвижные игры - 24 ч.**

1	Двадцать седьмая неделя		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках л/а. и кроссовой подготовке.	Знать правила т/б.	Выполнять правила т/б.
2			Спортзал	1	Прыжки в длину с разбега. Сочетание различной длины разбега с отталкиванием.	Выполнять прыжок в длину с различной длины разбега.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
3			Спортзал	1	Работа рук и ног в фазе полета	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
4	Двадцать восьмая неделя		Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять прыжок по высоко-далекой траектории.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
5			Спортзал	1	Прыжок в длину с разбега	Правильно сочетать работу рук и ног в фазе полета.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
6			Спортзал	1	Прыжок в длину с разбега	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
7			Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнить прыжок с оптимального разбега	Показать отличный результат.
8	Двадцать девятая неделя		Спортзал	1	Низкий старт. Бег 3х60.	Выполнять упражнения со	Развить физические качества.

	ля					скакалкой.	
9			Никольский сад.	1	Стартовый разгон. Бег 3x60.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
10	Тридцатая неделя		Никольский сад.	1	Финиширование . Бег 2x100м	Пробежать дистанцию с низкого старта.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
11			Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Научится выходу со старта.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
12			Никольский сад.	1	Бег 100м.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
13	Тридцать первая неделя		Никольский сад.	1	Повторный бег 3x500м	Научится стартовому разбегу.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
14			Никольский сад.	1	Повторный бег 3x500м	Научится финишировать.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
15			Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
16	Тридцать вторая неделя		Никольский сад.	1	Бег до 15мин.	Пробежать дистанцию на результат.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
17			Никольский сад.	1	Бег 2000м-Д. 3000м.-Ю	Пробежать 15 мин.	Пробежать без остановок.
18			Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
19	Тридцать третья неделя		Никольский сад.	1	Бег 2000м-Д. 3000м.-Ю	Пробежать дистанцию.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
20			Никольский сад.	1	Бег 2000м-Д. 3000м.-Ю	Пробежать дистанцию на результат.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
21			Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
22	Тридцать четвертая неделя		Никольский сад.	1	Бег 3000м-Д 5000м-Ю.	Пробежать дистанцию.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
23			Никольский сад.	1	Бег 3000м-Д 5000м-Ю.	Знать правила игр.	Развивать физические качества.
24			Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.