Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №484
Московского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
Решение Педагогического совета
ГБОУ школа № 484
Московского района, Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 №1

«Утверждаю»
Директор Ефимова М.Ю.
Приказ от 31.08.2021 № 305-оу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре
для 11 классов
на 2021/2022 уч. год

Составитель: Мокряк М.Ю..,
учитель физической культуры
Высшей квалификационной категории

2021 г.

Пояснительная записка

Документы, на основании которых составлена рабочая программа:

- Образовательная программа СОО ГБОУ школа № 484 Московского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год (приказ №305-оу от 31.08.21г.)

- учебный план СОО ГБОУ школа № 484 Московского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год приказ №305-оу от 31.08.21г.;

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича М. «Просвещение» 2014 год

Место предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 11 классе на базовом уровне на ступени основного общего образования отводится 102 ч. из расчета 3 час в неделю.

УМК

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича М. «Просвещение» 2014 год

Цели курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие основных двигательных качеств;

- 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 безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи, командира отделения;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Содержание курса

1. **Базовая часть.**

1.1. Основы знаний о физической культуре, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приёмы закаливания. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

1.2. Спортивные игры

Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние 4,8 м. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков<<Отдай мяч и выйди>>. Игра по правилам мини-баскетбола. Терминология игры: техника ловли, передачи, ведения мяча и броска. Тактика нападений и защиты. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при игре в баскетбол.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов. Передача мяча сверху двумя

руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания мяча в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме и т.д. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Терминология волейбола: техника приёма мяча, подачи мяча, передачи мяча. Правила и организация игры в волейбол.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастика. Строевые упражнения: выполнение команд «Пол-оборота направо!», <<Пол-оборота налево!>>,<<Пол-шага!>, <<Полный шаг>>. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики : с набивным мячом, гантелями 1-3 кг. Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 105-110 см.). Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Лазанье по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; техника гимнастических упражнений и демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

1.4. Лёгкая атлетика.

Высокий старт от 30 до 40 м., бег с ускорением от 40 до 60 м., скоростной бег до 60м., бег на результат 60м. Длительный бег в равномерном темпе – до 20 мин., девочки – до 15 мин. Бег на 1000м. на результат, бег на 1500м. на результат, бег 2000м. без учёта времени. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с 3 шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки. Челночный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

1.5. Кроссовая подготовка

Равномерный бег 15-20 минут; прыжки на скакалке на месте и с продвижением вперёд; ОФП; челночный бег; метание мяча в цель; общеразвивающие упражнения на месте, в движении, на гимнастических скамейках, на гимнастических стенках ; преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; специальные беговые упражнения.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Формы, порядок и периодичность контроля успеваемости.

Основными формами контроля успеваемости являются: предварительный, текущий, итоговый.

Осуществление контроля позволяет:

- определить фактический уровень знаний, умений и навыков обучающихся по предмету (согласно учебному плану);
- осуществить контроль над реализацией программы учебного курсов.

1. Предварительный контроль успеваемость в форме начальных нормативов .

2. Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме срезовых результатов, тестирования, фронтальных опросов, устных ответов.

3. Итоговый контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

. Для обучающихся с медицинским отводом от физических нагрузок – письменный, в виде презентации, реферата или письменных работ.

При отсутствии учебных занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися используются дистанционные образовательные технологии (ДОТ) и электронное обучение (ЭО).

Формы организации учебной деятельности:

1. Фронтальная форма работы;
2. Групповая форма работы;
3. Индивидуальная форма работы;
4. Дистанционное обучение с использованием сети Интернет, электронных ресурсов.

Формы оценки учебных достижений

Учитель осуществляет текущий контроль, технику выполнения упражнений.

1. Качество и технику выполнения заданий в течении урока;
2. Результаты сдачи нормативов;
3. Ответы на задания теоретического курса в ходе урока.

Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Кол-во диагностических работ	Воспитательный компонент при изучении темы (реализация модуля «Школьный урок»)
Базовая часть (81 ч)				
Спортивные игры (18 ч)				
1	Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках баскетбола. ОРУ, стойка и передвижения игрока, ведение мяча.	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.

2	Баскетбол. ОРУ, передачи мяча	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
3	Баскетбол. ОРУ, броски мяча с двух шагов	2	1	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
4	Баскетбол. ОРУ, броски со средней дистанции	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
5	Баскетбол. ОРУ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
6	Волейбол. Правила техники безопасности на уроках	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на

	волейбола. ОРУ, стойка и передвижения игрока			получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
7	Волейбол. ОРУ. Передачи и прием мяча.	4	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
8	Волейбол. ОРУ. Верхние и нижние подачи.	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
9	Волейбол. ОРУ. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
Легкая атлетика (27 ч)				
10	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности на	5	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации,

	уроках Л/А. ОРУ, бег в чередовании с ходьбой, низкий старт, эстафеты, подтягивание, наклон вперёд из разных положений, прыжок в длину с места. Бег 30 метров.			выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
11	Легкая атлетика. ОРУ, СБУ, бег 60м., длительный равномерный бег.	3	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
12	Легкая атлетика. ОРУ, СБУ, бег 1000 м., ОФП.	5	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
13	Легкая атлетика. ОРУ, длительный равномерный бег, метание мяча, ОФП.	4	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
14	Легкая атлетика. ОРУ, метание мяча, бег 2000м/3000м.	5	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается

				критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
15	Легкая атлетика. ОРУ, легкоатлетическая полоса препятствий.	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
16	ОРУ, бег в чередовании с ходьбой, СПУ, прыжок в высоту способом «перешагивания», ОФП	3	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)				
17	Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, ОРУ, лазание по канату.	3	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
18	Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ, опорный прыжок.	6	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к

				своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
19	Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий.	1	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
20	Гимнастика с элементами акробатики. Повторный инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, ОРУ, кувырок вперёд, стойка на лопатках.	3	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
21	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения, ОРУ, кувырок вперёд, гимнастический мост.	3	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
22	Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ, бег с преодолением	2	1	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи

	горизонтальных препятствий, челночный бег, ОФП.			между событиями и явлениями.
Кроссовая подготовка (18 ч.)				
23	Кроссовая подготовка. Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ, бег с преодолением горизонтальных препятствий, ОФП, прыжки через скакалку на выносливость.	5	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
24	Кроссовая подготовка. ОРУ, бег с преодолением вертикальных препятствий, ОФП, прыжки через скакалку на скорость.	6	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
25	Кроссовая подготовка. ОРУ, длительный равномерный бег, ОФП, прыжки через длинную скакалку.	3	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
26	Кроссовая подготовка. ОРУ, бег с преодолением вертикальных препятствий, метание мяча в цель, ОФП.	4	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям,

				развивается способность оценить эффективность собственной работы.
Вариативная часть (21 ч)				
Легкая атлетика (9 ч)				
27	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ, длительный равномерный бег, СБУ, СПУ, многоскоки, ОФП.	2	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
28	ОРУ, длительный равномерный бег, СБУ, СПУ, прыжок в длину с места.	2	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
29	ОРУ, длительный равномерный бег, метание мяча, ОФП.	2	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
30	ОРУ, низкий старт, бег 100м., ОФП.	3	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям,

				развивается способность оценить эффективность собственной работы.
Спортивные игры (5 ч)				
33	Баскетбол. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	3	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
34	Волейбол. Учебная игра в волейбол с элементами пионербола	2	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
Кроссовая подготовка (3 ч)				
35	ОРУ, СБУ, бег 1000м.	2	1	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
36	ОРУ, СБУ, бег 2000м/3000м.	1	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям,

				развивается способность оценить эффективность собственной работы.
Резервные занятия (4 ч)				
37	Резерв	4		.
	Итого	**102**	**10**	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 484 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ЕФИМОВА МАРИНА ЮРЬЕВНА, Директор
07.10.2021 11:44 (MSK), Сертификат № 211D6A737EDA3C27C578E0BEB73A193D4687063F