

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

<b>Согласовано</b> Заместитель директора по УВР ГБОУ средней школы №229 	<b>Принято</b> Протокол педагогического совета от <u>28.06.17</u> № <u>11</u>
	<b>Утверждено</b> Директор ГБОУ средней школы №229  Петрова Н.А. Приказ от <u>28.06.17</u> № <u>168</u>



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО  
физической культуре  
11 а класс  
на 2017-2018 учебный год**

**Составил(а) учитель  
Первой квалификационной категории  
Михайлова  
Марта Игоревна**

**Санкт-Петербург  
2017**

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы	-3
2. Пояснительная записка	-4
3. Содержание учебного курса	-6
4. Планируемые результаты	-7
5. Календарно-тематическое планирование	-10
6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)	-13
7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ	-14
8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися	-15
9. Список литературы	-18

## **1. Паспорт рабочей программы**

<b>Тип программы</b>	Программа общеобразовательных учреждений
<b>Статус программы</b>	Рабочая программа учебного курса
<b>Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа;</b>	Рабочие программы.Физкультура.1-11 классы.Комплексная программа физического воспитания учащихся.В.И,Ляха,А.А. Зданевича.Издательство М.: Просвещение, 2012
<b>Категория обучающихся</b>	Учащиеся __11 класса ГБОУ средней школы №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
<b>Сроки освоения программы</b>	1 год
<b>Объём учебного времени</b>	102 __ часов
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Режим занятий</b>	_3_ часа в неделю

## 2. Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2006 год.

Предметом обучения физической культуры в 11 классе является совершенствование физических качеств, развитие двигательной памяти, развитие чувства ответственности и коллективизма.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- подготовить учащихся к сдаче нормативов ГТО.
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи** физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными

действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

### **3.Содержание учебного курса**

#### Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания
- основы знаний о физической культуре

#### Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

#### Спортивные игры:

- система упражнений с мячом
- совершенствование техники игр волейбол,баскетбол.

#### Легкая атлетика,кроссовая подготовка:

- бег в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

Программа рассчитана на 102 часа во 5 - 11 классах из расчета 3 часа в неделю.

## **4. Планируемые результаты**

### **1. Легкая атлетика (25 ч.)**

#### **Предметные результаты:**

- Правильно выполнять движения при ходьбе и беге, чередование.
- Прыгать в длину
- Правильно выполнять движения в прыжках
- Бегать на длинные дистанции, бегать на время
- Выполнять различные перестроения

#### **Регулятивные УУД:**

- Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, прыжков, метания мяча
- Оценивать правильность выполнения двигательных действий

#### **Познавательные УУД:**

- Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий

#### **Коммуникативные УУД:**

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

#### **Личностные УУД:**

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Развитие скоростных способностей
- Различать разные виды бега
- Развитие прыгучести
- Развитие меткости
- Развитие выносливости
- Знание всех перестроений

### **2. Гимнастика (21 ч)**

#### **Предметные результаты:**

- Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы, отдельно и комбинации
- Выполнять прыжок

- Выполнять кувырки
- Выполнять мостик
- выполнять стойку на лопатках
- Выполнять висы и подтягивания
- Лазание по канату
- выполнять упражнения на брусьях и бревне.

**Регулятивные УУД:**

- Планировать свои действия при выполнении заданий

**Познавательные УУД:**

- Осуществлять анализ выполненных действий

**Коммуникативные УУД:**

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

**Личностные УУД:**

- Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности
- Знание техники гимнастических(акробатических )упражнений
- развитие гибкости

### **3 .Спортивные игры (31ч)**

**Предметные результаты:**

- Волейбол:уметь выполнять передачи,подачи,прием,передвижения.
- Играть в волейбол,баскетбол
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия
- Баскетбол: владеть мячом (*держат*, *передать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр.

**Регулятивные УУД:**

- планировать свои действия при взаимодействии с окружающими

**Познавательные УУД:**

- Осуществлять анализ выполненных действий

**Коммуникативные УУД:**

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

**Личностные УУД:**



- Знание техники приема мяча, передачи, подачи, приема, (передвижений)
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- Развитие быстроты движений
- Развитие ловкости и меткости

#### **4. Легкая атлетика, кроссовая подготовка (25ч)**

##### **Предметные результаты:**

- бегать в равномерном темпе чередовать ходьбу с бегом
- правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге;
- бегать в равномерном темпе 16,17,18,20мин.
- прыгать в высоту
- метать набивной мяч

##### **Регулятивные УУД:**

- Формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- Планировать свои действия при выполнении заданий

##### **Познавательные УУД:**

- Осуществлять анализ выполненных действий

##### **Коммуникативные УУД:**

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

##### **Личностные УУД:**

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- Различать разные виды бега и ходьбы
- Развивать выносливость, ловкость и меткость

## 5. Календарно-тематическое планирование

№пп	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Домашние задания	корректировка
1.	1.09.		Кроссовая подготовка (бег по дистанции), инструктаж по тб.		
2	7.09.		Кроссовая подготовка (бег по дистанции)		
3	8.09.		Пробегание дистанции 1500 метров на результат		
4	9.09.		Кроссовая подготовка (финиширование)		
5	14.09.		Бег 100 метров (старт, выход со старта)		
6	15.09.		Бег 100 метров (стартовый разбег)		
7	16.09.		Бег 100 метров (повторный бег 4 x 30 м, финиширование)		
8	21.09.		Пробегание дистанции 2000 метров на результат		
9	22.09.		Выполнение учебного норматива по бегу на 100 метров		
10	23.09.		Пробегание дистанции 3 км		
11	28.09.		Пробегание дистанции 5 км		
12	29.09.		Прыжок в длину (подбор разбега)		
13	30.09		Прыжок в длину: отталкивание и полёт по высокой траектории		
14	5.10.		Упражнения со скакалкой		
15	6.10.		Прыжок в длину: работа рук и ног в фазе полёта, приземление		
16	7.10.		Упражнения с набивным мячом		
17	12.10.		Выполнение учебного норматива по прыжкам в длину		
18	13.10.		<b>Волейбол.</b> Приём и передача мяча 2-я руками сверху в парах на месте		
19	14.10.		Прямая нижняя подача. Подброс мяча		
20	19.10.		Приём и передача мяча 2-я руками сверху со сменой мест		
21	20.10.		Прямая нижняя подача. Удар по мячу ладонью		
22	21.10.		Приём и передача мяча 2-я руками сверху через сетку		
23	26.10.		Прямая нижняя подача по указанным зонам		
24	27.10.		Приём и передача мяча 2-я руками сверху в парах и тройках		
25	28.10.		Прямая верхняя подача (подброс, отведение руки на удар), подведение итогов		
26	7.11.		Инструктаж по тб(гимнастика) Приём и передача мяча 2-я руками сверху во встречных колонах		
27	8.11.		Прямая верхняя подача по указанным зонам. Блок		
28	9.11.		строевые упражнения, парные упражнения, длинный кувырок		

29	14.11.		Строевые упражнения, упражнения в парах, длинный кувырок, мост		
30	15.11.		Строй, упражнения в парах, кувырок вперед-назад, мост		
31	16.11.		Повороты в движении, ОРУ со скакалкой, акробатика, висы		
32	21.11.		Повороты в движении, ОРУ, кувырок в стойку на лопатках, висы		
33	22.11.		Повороты в движении, ОРУ у стенки, стойка на голове, подъем с переворотом		
34	23.11.		Упражнения у стенки, упражнения в упоре – брусья, махи вперед-назад		
35	28.11.		ОРУ у стенки, соединение элементов акробатики, махи вперед-назад-соскок, равновесие		
36	29.11.		ОРУ на матах, стойка на голове, руках с помощью, махи вперед-назад, соскок, пресс «30»		
37	30.11.		Перестроение уступами, ОРУ, стойка на руках с помощью, махи и сед ноги врозь		
38	5.12.		Перестроение уступами, соедин. элементов акробатики, махи – сед ноги врозь, соскок		
39	6.12.		Перестроения, ОРУ на матах, соединение акробатических элементов, сед ноги врозь, кувырок		
40	7.12.		ОРУ, опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги (125), лазание в 2-3 приема		
41	12.12.		Перестроения из колонны, опорный прыжок, лазание в 2-3 приема		
42	13.12.		Перестроения, ОРУ, опорный прыжок, лазание по канату, скакалка – «1»		
43	14.12.		ОРУ, опорный прыжок, лазание без помощи ног, перетягивание		
44	19.12.		Опорный прыжок, лазание в 2-3 приема, без помощи ног, равновесие		
45	20.12.		ОРУ, элементы полосы препятствий, индивидуально, по кругу		
46	21.12.		Полоса препятствий, упражнения на пресс - «30», подведение итогов		
47	9.01.		Инструктаж по тб «спортивные игры» Полоса препятствий, упражнения на пресс - «1», сгибание-разгибание рук в упор		
48	10.01.		Преодоление полосы препятствий по элементам, в полном объеме		
49	11.01.		Баскетбол. Передача мяча после финта на месте		
50	16.01.		Передача мяча после финта на месте		
51	17.01.		Передача после финта в движении		
52	18.01.		Передача после финта в движении		
53	23.01.		Ловля высоко летящих мячей		
54	24.01.		Ловля высоко летящих мячей		
55	25.01.		Ловля после отскока от щита		
56	30.01.		Ловля после отскока от щита		
57	31.01.		Ведение мяча с изменением направления и скорости		

58	1.02.		Ведение мяча с изменением направления и скорости		
59	6.02.		Штрафной бросок		
60	7.02.		Штрафной бросок		
61	8.02.		Сочетание ведения с ловлей и передачей		
62	13.02.		Сочетание ведения с ловлей и передачей		
63	14.02.		Передача мяча в движении в парах, в тройках		
64	15.02.		Передача мяча в движении в парах, в тройках		
65	20.02.		Штрафной бросок - оценка		
66	21.02.		Бросок в прыжке		
67	22.02.		Учебная игра по упрощенным правилам		
68	27.02		Учебная игра по упрощенным правилам		
69	28.02.		Волейбол. Жонглирование мяча 2-я руками сверху над головой		
70	1.03.		Силовая подача в прыжке. Организация группового блока		
71	6.03.		Приём и передача мяча 2-я руками снизу с наброса партнёра		
72	7.03.		Прямой нападающий удар. Скидка на сторону соперника		
73	8.03.		Приём и передача мяча 2-я руками после передачи		
74	13.03.		Учебная игра с применением изученных технических приёмов		
75	14.03.		Приём и передача мяча 2-я руками после подачи		
76	15.03.		Учебная игра с применением изученных технических приёмов		
77	20.03.		Постановка блока. Подстраховка блокирующих игроков, подведение итогов		
78	21.03.		Инструктаж по тб, легкая атлетика. Учебная игра с применением изученных технических приёмов		
79	22.03.		Кроссовая подготовка, бег, ходьба - 3 км		
80	5.04.		Бег в гору с ходьбой до 3 км		
81	6.04.		Повторный бег по 100 м, многоскоки		
82	7.04.		Бег 2 км, повторный бег 3 x 500, прыжок с места		
83	12.04.		Повторный бег 3 x 500, прыжковые упражнения		
84	13.04.		Равномерный бег 2 км, челночный бег 10 x 10		
85	14.04.		Чередование ходьбы и бега до 2 000 м		
86	19.04.		Выносливость - 3000 м - результат		
87	20.04.		Прыжок в высоту (разбег и отталкивание)		
88	21.04.		Равномерный медленный бег до 20 минут		
89	26.04.		Прыжок в высоту (мах и отталкивание при преодолении планки)		
90	27.04.		Повторный бег 4 x 500 и 5 x 500 метров		
91	28.04.		Прыжок в высоту (переход через планку, уход от планки)		
92	3.05.		Шестиминутный бег (определение уровня подготовленности)		
93	4.05.		Прыжок в высоту в объёме технических		

			требований		
94	5.05.		Прыжковые упражнения со скакалкой и отягощениями		
95	10.05.		Выполнение учебного норматива по прыжкам в высоту		
96	11.05.		Бег 100 метров (старт, выход со старта)		
97	12.05.		Метание мяча(разбег, отведение руки на замахах)		
98	17.05.		Бег 100 метров (повторный бег 4 x 30 м, финиширование)		
99	18.05.		Метание мяча(выброс мяча)		
100	19.05		Выполнение учебного норматива по бегу на 100 метров		
101	24.05		Кроссовая подготовка (бег по дистанции). Кроссовая подготовка (финиширование)		
102	25.05.		Пробегание дистанции 1500 метров на результат		
Итого :102					

## **6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)**

**1.Roscomsport.com**

**2.pedsovet.ru**

## 7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ

Контрольные упражнения Учащиеся	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<b>Челночный бег 3x10 м, сек</b>	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
<b>Бег 30 м, секунд</b>	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
<b>Бег 1000 м — юноши, сек</b>	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
<b>500м — девушки, сек</b>						
<b>Бег 100 м, секунд</b>	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
<b>Бег 2000 м, мин</b>				10,00	11,10	12,20
<b>Бег 3000 м, мин</b>	12,20	13,00	14,00			
<b>Прыжки в длину с места</b>	230	220	200	185	170	155
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	14	11	8			
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	32	27	22	20	15	10
<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	15	13	8	24	20	13
<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	55	49	45	42	36	30
<b>Прыжок на скакалке, 30 сек, раз</b>	70	65	55	80	75	65

## **8.Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **По основам знаний**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них.

Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.

Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5»

—двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»

—двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»

—двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По уровню физической подготовленности**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей



выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

## 9.Список литературы

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.
8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ* // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.
9. *Физическое воспитание учащихся 10–11 классов* : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.