Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №389 «Центр экологического образования» Кировского района Санкт-Петербурга

Васекина Лариса Ивановна

Подписано цифровой подписью: Васекина Лариса Ивановна
Дата: 2022.08.31 12:41:30 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

среднего общего образования
по учебному предмету
«Физкультура»
для 10 - 11 классов

Санкт-Петербург

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

- Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе:
- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253;
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Образовательной Программы основного общего образования ГБОУ лицей № 389 «ЦЭО»

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов.» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012), раздел 2. 5- 9 классы, авторской программы Лях В.И, Виленский М.Я. «Рабочие программы физическая культура 10- 11 классы». – М.: Просвещение, 2014 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Программа реализуется с использованием учебно-методического комплекта:Учебник для учащихся: Физическая культура 5-7 классы,8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений . М.Я.Виленский,В. И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013.М.И. Васильева и др. Физическая культура 1-11классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха и др. – 2-е издание –Волгоград: Учитель, 2008; П.А.Киселев, С.Б.Киселева. Настольная книга учителя физической культуры : подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие – 2-е издание испр.и доп. – М.:Глобус, 2009; Под общей редакцией Л.П. Орлова «Гимнастика» учебник второе исправленное и дополненное издание «Физкультура и спорт» Москва 1958 год; Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений/ Перевод с польского Москва. «Физкультура и спорт» 1998 год; В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре»2-е издание, исправленное, методические рекомендации, практические материалы. Москва. «Вако» 2004 год.

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 усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10 – 11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: в 10 – 11 классах по 102 часа.

Цель программы

- предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.
- программа ориентирована на воспитание у учеников 10-11 классов стремления к самопознанию, самосовершенствованию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями, воспитание у обучаемых культуры личности средствами физической культуры;
- воспитание умения работать в коллективе;
- освоение навыков специальных физических упражнений для развития силы, ловкости, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств;

Для 10 класса (мальчики)
Цели обучения:

- обеспечить усвоение и соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- содействовать укреплению здоровья учащихся;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом;
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Для 10 класса (девочки)
Цели обучения:

- обеспечить усвоение и соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- содействовать укреплению здоровья учащихся;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом;
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в

соответствии с изменяющейся ситуацией.

Для 11 класса (мальчики)
Цели обучения:

- обеспечить усвоение и соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- содействовать укреплению здоровья учащихся;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом;
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Для 11 класса (девочки)
Цели обучения:

- обеспечить усвоение и соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- содействовать укреплению здоровья учащихся;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом;
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Образовательная программа по физической культуре в основной школе направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание представлений о значении физической культуры и ее влияние на развитие человека.

Целью физической культуры в основной школе является двигательная активность обучающихся с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета
10 класс

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- 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. Содействовать безопасному поведению при выполнении упражнений по разделам программы.

Применять знания правил спортивных игр в практической деятельности. Самоконтроль. Разминка.

Результаты на оценку «5»,«4», «3» для мальчиков (М) и девочек (Д) :

Бег 60м	М:8,4; 9,0;10,0 с	Д:9,3;9,8; 11,0 с
Бег 100м	М:13,5; 14,5 ;15,5 с	Д:15,5 ;16,6; 17,7 с
Метание	М:50;45;35 м	Д:30;25;18 м
Прыжок в длину с разбега	М:450,400,350 см	Д:390,350,300 см
Прыжок в высоту с разбега	М:130,120,105 см	Д:120,105,95 см
Бег 1000 метров	М:3,10;3,30;5,00 мин	Д:4,35; 5.30; 6.30 мин

Планируемые результаты освоения учебного предмета

11 класс

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом;

- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- 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. Содействовать безопасному поведению при выполнении упражнений по разделам программы.

Применять знания правил спортивных игр в практической деятельности. Самоконтроль. Разминка.

Результаты на оценку «5»,«4», «3» для мальчиков (М) и девочек (Д) :

Бег 60м	М:8,4; 9,0;10,0 с	Д:9,3;9,8; 11,0 с
Бег 100м	М:13,5; 14,5 ;15,5 с	Д:15,5 ;16,6; 17,7 с
Метание	М:50;45;35 м	Д:30;25;18 м
Прыжок в длину с разбега	М:450,400,350 см	Д:390,350,300 см
Прыжок в высоту с разбега	М:130,120,105 см	Д:120,105,95 см
Бег 1000 метров	М:3,10;3,30;5,00 мин	Д:4,35; 5.30; 6.30 мин

10 класс (102 часа)

1. **Легкая атлетика – 33 ч. (1 четверть-12ч, 3 четверть-6ч, 4 четверть-15 ч)**

Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Метание мяча. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Задачи – изучать технику спринтерского бега, способствовать развитию беговой выносливости, совершенствовать технику прыжков в длину с места и с разбега, прыжков в высоту «перешагиванием»

Знать и понимать: Короткая и длинная дистанция, высокий и низкий старт, замах, разбег, отталкивание, приземление, разминка. Систему записи результатов по всем изучаемым видам. Правила безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: бегать с высокого и низкого старта по своей дорожке; правильно выполнять упражнения разминки для каждого вида; восстанавливать дыхание после бега; метать мяч с места и с разбега; выполнять прыжки в длину с места и с разбега, выполнять прыжки в высоту «перешагиванием»

2. **Гимнастика – 21ч.**

Задачи – закрепить навыки строевых приемов , совершенствовать технику общеразвивающих упражнений (О.Р.У.) в том числе с различными предметами, ознакомить учащихся с висами «согнувшись» и «прогнувшись», с опорными прыжками, соскоком прогнувшись,

совершенствовать технику кувырка, закреплять технику лазанья по канату, технику прыжков на скакалке
Знать и понимать: ТБ, страховка и самостраховка, висы согнувшись и прогнувшись
Уметь: выполнять перестроения , опорный прыжок, комплекс акробатических упражнений, лазанье по канату, лазанье по гимнастической стенке с заданием **,** прыгать на скакалке 1 минуту

3. **Спортивные игры (волейбол) – 9 ч.**

Задачи – способствовать совершенствованию техникой волейбола, совершенствование приема и передаче мяча сверху, снизу, верхней и нижней подаче, перемещения по площадке.
Знать и понимать: ТБ, прием , передача, подача, аут, правила перехода
Уметь: разминать руки, выполнять верхнюю передачу в паре и через сетку, нижнюю подачу, прием мяча снизу, судить игру, вести счет

4. **Кроссовая подготовка – 9 ч.**

Задачи – научить бегать в медленном темпе, восстанавливать дыхание после бега, выполнять специальные беговые упражнения
Знать и понимать: ТБ, значение бега для развития выносливости, медленный темп, восстановление дыхания
Уметь: правильно дышать при беге

5. **Баскетбол – 30 ч. (1 четверть-15ч, 3 четверть-15ч)**

Задачи – совершенствовать навыки ведения мяча, приема и передачи мяча в парах и в команде, бросков мяча одной рукой; способствовать овладению техникой баскетбола, изучать технику передвижения в стойке, закреплять навыки баскетбола в простейших играх
Знать и понимать: ТБ, ловля, передача, бросок, два шага, правила игры в мини-баскетбол, защита, нападение, аут
Уметь: выполнять ведение, ловить и передавать мяч, передвигаться в стойке, обводить защитников, бросать мяч в кольцо, играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам

11 класс (102 часа)

1. **Легкая атлетика – 33 ч. (1 четверть-12ч, 3 четверть-6ч, 4 четверть-15 ч)**

Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Метание мяча. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.
Задачи – изучать технику спринтерского бега, способствовать развитию беговой выносливости, совершенствовать технику прыжков в длину с места и с разбега, прыжков в высоту «перешагиванием»
Знать и понимать: Короткая и длинная дистанция, высокий и низкий старт, замах, разбег, отталкивание, приземление, разминка. Систему записи результатов по всем изучаемым видам. Правила безопасности при выполнении упражнений.
Уметь: бегать с высокого и низкого старта по своей дорожке; правильно выполнять упражнения разминки для каждого вида; восстанавливать дыхание после бега; метать мяч с места и с разбега; выполнять прыжки в длину с места и с разбега, выполнять прыжки в высоту «перешагиванием»

4. **Гимнастика – 21ч.**

Задачи – закрепить навыки строевых приемов , совершенствовать технику общеразвивающих упражнений (О.Р.У.) в том числе с различными предметами, ознакомить учащихся с висами «согнувшись» и «прогнувшись», с опорными прыжками, соскоком прогнувшись, совершенствовать технику кувырка, закреплять технику лазанья по канату, технику прыжков на скакалке
Знать и понимать: ТБ, страховка и самостраховка, висы согнувшись и прогнувшись
Уметь: выполнять перестроения , опорный прыжок, комплекс акробатических упражнений, лазанье по канату, лазанье по гимнастической стенке с заданием **,** прыгать на скакалке 1 минуту

5. **Спортивные игры (волейбол) – 9 ч.**

Задачи – способствовать совершенствованию техникой волейбола, совершенствование приема и передаче мяча сверху, снизу, верхней и нижней подаче, перемещения по площадке.
Знать и понимать: ТБ, прием , передача, подача, аут, правила перехода
Уметь: разминать руки, выполнять верхнюю передачу в паре и через сетку, нижнюю подачу, прием мяча снизу, судить игру, вести счет

4. **Кроссовая подготовка – 9 ч.**
Задачи – научить бегать в медленном темпе, восстанавливать дыхание после бега, выполнять специальные беговые упражнения
Знать и понимать: ТБ, значение бега для развития выносливости, медленный темп, восстановление дыхания
Уметь: правильно дышать при беге

6. **Баскетбол – 30 ч. (1 четверть-15ч, 3 четверть-15ч)**

Задачи – совершенствовать навыки ведения мяча, приема и передачи мяча в парах и в команде, бросков мяча одной рукой; способствовать овладению техникой баскетбола, изучать технику передвижения в стойке, закреплять навыки баскетбола в простейших играх
Знать и понимать: ТБ, ловля, передача, бросок, два шага, правила игры в мини-баскетбол, защита, нападение, аут
Уметь: выполнять ведение, ловить и передавать мяч, передвигаться в стойке, обводить защитников, бросать мяч в кольцо, играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Тематическое планирование - 10 класс

№ темы	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	33
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Спортивные игры (волейбол)	9
4	Кроссовая подготовка	9
5	Баскетбол	30
6	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
7	Правила поведения на уроке и ТБ	В процессе уроков
	Итого	**102 часа**

Тематическое планирование – 11 класс

№ темы	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	33
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Спортивные игры (волейбол)	9
4	Кроссовая подготовка	9
5	Баскетбол	30
6	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
7	Правила поведения на уроке и ТБ	В процессе уроков
	Итого	**102 часа**

Виды и формы промежуточного контроля в 10-11 классах

Программой предусмотрены текущие виды контроля: (текущий; контроль знаний и умений), контроль в виде открытого наблюдения. Контроль физической подготовленности (оценка техники выполнения упражнений). В конце каждой темы предусмотрен контроль знаний (сдача нормативов, устный опрос).

Содержание учебного предмета
«Физическая культура» в 10 классе
(3 часа в неделю, всего 102 ч.)

№ п/п	Раздел	Количество часов	Планируемые результаты обучения
			Предметные
1	**Легка атлетика**	**33**	Иметь представление и знания о правилах безопасного поведения на уроках по легкой атлетике (на стадионе, открытых площадках, при выполнении заданий в беге, прыжках метании). Пополнять знания об истории и этапами развития легкой атлетики как вида спорта. Овладеть знаниями о воспитании навыков ЗОЖ посредством легкоатлетических упражнений. Уметь провести беговую раз-минку с группой учащихся. Освоить правила тестирования бега на 30 м с высокого старта. Освоить и демонстрировать технику выполнения низкого старта. Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта. Уметь организовать подвижные игры и эстафеты на материале легкая атлетика. Демонстрировать технику челночного бега 3 х 10 м на результат. Овладеть технику спринтерского бега. Выполнять тестовое

			упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств по л/а. Освоить технику эстафетного бега, на 1000м. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность. Знать технику выполнения метания нестандартных снарядов. Овладеть техникой прыжка в длину с места на результат и с разбега способом согнув ноги. Накопление опыта выполнения прыжка в длину с лучшим результатом. Ориентироваться в правилах проведения соревнований по л/а. Знать нормативы ГТО по легкой атлетике. Демонстрация технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Знать технику выполнения прыжка в высоту по фазам. Владеть знаниями о техники длительного бега. В системе вести дневник самонаблюдения и самоконтроля: за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки, физической подготовленности).
2	**Гимнастика с элементами акробатики**	**21**	Владеть знаниями о правилах безопасного поведения на уроках по гимнастике, о мерах предупреждения травматизма при выполнении упражнений на гимнастическом оборудовании, страховка и самостраховка. Освоить теоретические основы гимнастики. Демонстрировать выполнение строевых упражнений и действий. Выполнят общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств, овладевать навыками круговой тренировки на материале гимнастических упражнений. Выполнять упражнения на гимнастических

			снарядах. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Выполнять комплексы акробатических упражнений. Выполнять гимнастические упражнения на снарядах. Освоить упражнения для развития выносливости и гибкости. Уметь демонстрировать лазание по канату в три приема. Выполнять опорные прыжки Овладеть упражнениями для развития гибкости, силы, координации.
3	**Спортивные игры (волейбол)**	**9**	Владеть знаниями о правилах безопасного поведения на уроках по спортивным играм (волейбол). Владеть историческими данными об истории развития игры волейбол. Овладеть техникой передвижений, перемещений в стойке игрока. Освоить технику выполнения верхней и нижней передачи в парах, в кругу, через сетку. Демонстрировать технику выполнения нижней подачи и приема мяча снизу после подачи. Освоить технику верхней подачи мячи, технику выполнения прямого нападающего удара. Демонстрировать умение выполнять подачу мяча в заданные сектора. Освоить правила игры в волейбол, знать жесты судьи, ориентироваться в правилах игры и судействе. Освоить простейшие схемы учебной игры в волейбол.
4	**Кроссовая подготовка**	**9**	Содействовать соблюдению мер безопасности во время кроссового бега.

			Освоить упражнения для развития выносливости и координационных способностей. Освоить технику бега с препятствиями, техникой бега на местности, игрой в мини-футбол. Владение знаниями о правильном темпе бега и дыхании на дистанции 1000 м. Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе кроссового бега. Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
5	**Баскетбол**	**30**	Владеть знаниями о правилах безопасного поведения на уроках по баскетболу. Знать правила игры в баскетбол, стритбол. Демонстрировать знания об истории развития игры баскетбол в России, участие сборной России в Олимпийских играх. Расширять двигательный опыт за счет передвижений в баскетболе. Знать стойки и перемещения игрока. Овладение техникой ведения мяча в баскетболе (их разновидности). Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня

			индивидуального развития. Овладеть техникой ловли и передачи мяча на месте и в движении баскетболе, варианты передачи мяча. Знать технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча. Овладеть техникой броска в баскетболе, разновидности бросков. Знать технику выполнения бросков мяча в кольцо после двух шагов. Знать технику выполнения штрафного броска в кольцо. Овладеть комбинациями из элементов в баскетболе: разновидности ведения, передачи, бросков. Приобрести опыт нападения быстрым прорывом в баскетболе. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий для освоения программного материала игры в баскетбол, а также применение полученного игрового опыта в соревновательной деятельности.

«Физическая культура» в 11 классе
(3 часа в неделю, всего 102 ч.)

№ п/п	Раздел	Количество часов	Планируемые результаты обучения
			Предметные
1	**Легка атлетика**	**33**	Иметь представление и знания о правилах безопасного поведения на уроках по легкой атлетике (на стадионе, открытых площадках, при выполнении заданий в беге, прыжках метании). Пополнять знания об истории и этапами развития легкой атлетики как вида спорта. Овладеть знаниями о воспитании навыков ЗОЖ посредством легкоатлетических упражнений. Уметь провести беговую разминку с группой учащихся. Освоить правила тестирования бега на 30 м с высокого старта. Освоить и демонстрировать технику выполнения низкого старта. Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта. Уметь организовать подвижные игры и эстафеты на материале легкая атлетика. Демонстрировать технику челночного бега 3 х 10 м на результат. Овладеть технику спринтерского бега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств по л/а. Освоить технику эстафетного бега, на 1000м. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность. Знать технику выполнения метания нестандартных снарядов. Овладеть техникой прыжка в длину с места на результат и с разбега способом согнув ноги. Накопление опыта

			выполнения прыжка в длину с лучшим результатом. Ориентироваться в правилах проведения соревнований по л/а. Знать нормативы ГТО по легкой атлетике. Демонстрация технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Знать технику выполнения прыжка в высоту по фазам. Владеть знаниями о техники длительного бега. В системе вести дневник самонаблюдения и самоконтроля: за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки, физической подготовленности).
2	**Гимнастика с элементами акробатики**	**21**	Владеть знаниями о правилах безопасного поведения на уроках по гимнастике, о мерах предупреждения травматизма при выполнении упражнений на гимнастическом оборудовании, страховка и самостраховка. Освоить теоретические основы гимнастики. Демонстрировать выполнение строевых упражнений и действий. Выполнят общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств, овладевать навыками круговой тренировки на материале гимнастических упражнений. Выполнять упражнения на гимнастических снарядах. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Выполнять комплексы акробатических упражнений. Выполнять гимнастические упражнения на снарядах. Освоить упражнения для развития выносливости и гибкости. Уметь демонстрировать лазание по канату в

			три приема. Выполнять опорные прыжки Овладеть упражнениями для развития гибкости, силы, координации.
3	**Спортивные игры (волейбол)**	**9**	Владеть знаниями о правилах безопасного поведения на уроках по спортивным играм (волейбол). Владеть историческими данными об истории развития игры волейбол. Овладеть техникой передвижений, перемещений в стойке игрока. Освоить технику выполнения верхней и нижней передачи в парах, в кругу, через сетку. Демонстрировать технику выполнения нижней подачи и приема мяча снизу после подачи. Освоить технику верхней подачи мячи, технику выполнения прямого нападающего удара. Демонстрировать умение выполнять подачу мяча в заданные сектора. Освоить правила игры в волейбол, знать жесты судьи, ориентироваться в правилах игры и судействе. Освоить простейшие схемы учебной игры в волейбол.
4	**Кроссовая подготовка**	**9**	Содействовать соблюдению мер безопасности во время кроссового бега. Освоить упражнения для развития выносливости и координационных способностей. Освоить технику бега с препятствиями, техникой бега на местности, игрой в мини-футбол. Владение знаниями о правильном темпе бега и дыхании на дистанции 1000 м.

			Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе кроссового бега. Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
5	**Баскетбол**	**30**	Владеть знаниями о правилах безопасного поведения на уроках по баскетболу. Знать правила игры в баскетбол, стритбол. Демонстрировать знания об истории развития игры баскетбол в России, участие сборной России в Олимпийских играх. Расширять двигательный опыт за счет передвижений в баскетболе. Знать стойки и перемещения игрока. Овладение техникой ведения мяча в баскетболе (их разновидности). Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Овладеть техникой ловли и передачи мяча на месте и в движении баскетболе, варианты передачи мяча. Знать технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча. Овладеть техникой броска в баскетболе, разновидности бросков. Знать технику выполнения бросков мяча в кольцо после двух шагов. Знать технику выполнения

			штрафного броска в кольцо. Овладеть комбинациями из элементов в баскетболе: разновидности ведения, передачи, бросков. Приобрести опыт нападения быстрым прорывом в баскетболе. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий для освоения программного материала игры в баскетбол, а также применение полученного игрового опыта в соревновательной деятельности.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Основная учебная литература	Физическая культура 1-4классы: учебник для общеобразовательных учреждений . В. И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013. М.И. Васильева и др. Физическая культура 1-11классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха и др. – 2-е издание –Волгоград: Учитель, 2008; П.А.Киселев, С.Б.Киселева. Настольная книга учителя физической культуры : подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие – 2-е издание испр.и доп. – М.:Глобус, 2009; Под общей редакцией

	Л.П. Орлова «Гимнастика» учебник второе исправленное и дополненное издание «Физкультура и спорт» Москва 1958 год; Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений/ Перевод с польского Москва. «Физкультура и спорт» 1998 год; В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре»2-е издание, исправленное, методические рекомендации, практические материалы. Москва. «Вако» 2004 год.
Дополнительная литература	Г.А. Калодицкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»), Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»),
Учебные и справочные пособия	Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
Учебно-методическая литература для учителя	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. Раздел 1. 1-4 классы» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011)
Дидактические материалы	Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
Материально-техническое обеспечение	Компьютер, музыкальный центр, спортивное оборудование и инвентарь учебно-практическое оборудование
Цифровые образовательные ресурсы.	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: http://festival. 1 september.ru/ articles/576894 Учительский портал. - Режим доступа :http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13К уроку.ru. - Режим доступа http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958