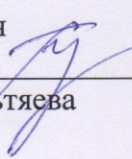
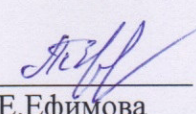


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 204
с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского)
Центрального района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрена»	«Согласована»	«Принята»
Методическим объединением учителей ИЗО, музыки, искусства, технологии, физической культуры, ОБЖ Протокол от 29.08.2016 г. № 1 Председатель методического объединения  Н.С.Гольтяева	Зам. директора по УВР 29.08.2016 г.  Т.Е.Ефимова	Педагогическим советом ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга Протокол от 30.08.2016 г. № 1 «Утверждаю» Приказ от 01.09.2016 г. № 167 Директор ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга  С. В. Петрова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016-2017 учебный год

Физическая культура
(название учебного предмета)

Для обучающихся 11а класса

Автор-составитель

Учитель Кабанцов Сергей Викторович
Николаев Валентин Федорович
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург
2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 – 11 классов

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе. На его преподавание отводится 68 часов в 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 волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно, один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Учебно-тематический план по физической культуре (10 – 11 классы). Базовая часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X(д.)	XI (д.)
	Базовая часть	68	68	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	33	33	33	33
3	Гимнастика	14	14	14	14
4	Баскетбол	21	21	21	21

Учебно-тематический план по физической культуре (10 – 11 классы). Вариативная часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X(д.)	XI (д.)
	Вариативная часть				
1	Волейбол	34	34	34	34

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показатели здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10 – 11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10 – 11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10 – 11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10 – 11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Требования к уровню подготовки учащихся

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки от 29.03.2010 г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
2. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Изд-во «Учитель», 2013.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10 – 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
I полугодие. Лёгкая атлетика (18 ч.)						
1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. 4-минутный бег. Низкий старт	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
2	Бег с ускорением 3×60 м, равномерный бег 15 минут	Бег с ускорением 3×60 м. Равномерный бег 15 минут	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий		
3	Игра в волейбол	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
4	Челночный бег 3×10 м	Челночный бег 3×10 м	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий		
5	6-минутный бег. Челночный бег 3×10 м	Бег 6 минут. Челночный бег 3×10 м	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий		
6	10-минутный бег	Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия	Текущий		
7	10-минутный бег. Зачёт	Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия	Текущий		
8	Ведение мяча с изменением направления	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

19	Правила безопасности на уроках гимнастики	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий		
20	Упражнения в парах. ОРУ. Мост	Акробатические упражнения	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий		
21	Стойка на руках	Акробатические упражнения	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий		
22	Опорный прыжок	Акробатические упражнения	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий		
23	Акробатические соединения	Различные кувырки. Стойка на лопатках	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий		
24	Переворот в упор. Подтягивание	Подтягивание в висе. Акробатические элементы	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий		
25	ОРУ с набивными мячами	Упражнения с гимнастическими предметами	Уметь: выполнять упражнения с гимнастическими предметами	Текущий		
26	Подъём в угол силой. Опорный прыжок	Акробатические упражнения	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий		
27	Опорный прыжок	Акробатические упражнения	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий		
28	Переворот в угол	Акробатические элементы	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий		
29	Опорный прыжок, кувырок вперёд	Акробатические элементы	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий		
30	Круговая тренировка	Гимнастические упражнения	Уметь: выполнять упражнения	Текущий		
31	Опорный прыжок, круговая тренировка	Акробатические элементы. Гимнастические упражнения	Уметь: выполнять акробатические элементы, гимнастические упражнения	Текущий		
32	Мост. Подвижные игры	Мост. Гимнастическое упражнение	Уметь: выполнять гимнастические упражнения	Текущий		
II полугодие. Баскетбол (21 ч.)						
33	Правила безопасности на уроках баскетбола. Ведение и броски с отскоком. Игра 3×3	Инструктаж по ТБ. Ведение и броски с отскоком. Игра 3×3	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

34	Совершенствование перемещения, остановка	Технические элементы баскетбола	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
35	Передачи мяча в движении различными способами	Технические элементы баскетбола	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
36	Учебная игра, быстрый отрыв	Тактико-технические действия в баскетболе	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
37	Сочетание приёмов ведения, броски	Технические элементы баскетбола	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
38	Сочетание ведения, передачи, броски	Различные технические элементы баскетбола	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
39	Учебная игра 4×4	Баскетбол	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
40	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Контроль техники ведения мяча с изменением направления	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
41	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча на месте. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
42	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2×1)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2×1). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
43	Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
44	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3×2)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3×2). Развитие	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

		скоростных качеств				
45	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2×3)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3×2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
46	Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
47	Зонная защита (2×1×2). Развитие скоростных качеств	Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
48	Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
49	Нападение через заслон. Игра в баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
50	Сочетание приёмов ведения,	Совершенствование передвижений и	Уметь: выполнять в игре или	Текущий		

	передачи, броска мяча.	остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	игровой ситуации тактико-технические действия			
51	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
52	Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол	Игровой урок	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
53	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в баскетбол	Игровой урок	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
Лёгкая атлетика (15 ч.)						
54	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
55	Бег по дистанции 70 – 90 м. Специальные беговые упражнения	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		

56	Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
57	Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Челночный бег	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
58	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
59	Метание гранаты на дальность. ОРУ	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
60	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
61	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Переход через планку	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
62	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Приземление	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
63	Бег 22 минуты. Преодоление горизонтальных препятствий	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		
64	Бег 23 минуты. Специальные беговые упражнения	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		

		выносливости				
65	Бег 23 минуты. Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		
66	Развитие выносливости. Спортивные игры	Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий		
67	Бег 3000 м на результат	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		
68	Бег 23 минуты. Специальные беговые упражнения	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		