

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ярославской области**

**Департамент образования Администрации городского округа город Рыбинск**

**Ярославской области**

**СОШ № 26**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Ю.А. Гришин  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
И.А. Иванова  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И. о. директора школы

\_\_\_\_\_  
А.О. Макарова  
Приказ № 01-03/119-03 от от  
«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся для 11 класса  
(девушки)

## Результаты обучения.

*Выпускник на базовом уровне научится:*

Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

Практически использовать приемы защиты и самообороны;

Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

### Содержание.

*Физическая культура и здоровый образ жизни*

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Формы организации занятий физической культурой.

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

*Физическое совершенствование*

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, прыжки в длину с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Спортивные единоборства: приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.