

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
(юноши)

Пояснительная записка. 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-корригирующей 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 само страховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.