

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)

Пояснительная записка.

Цели и задачи обучения, УМК указаны в ООП СОО СОШ № 26

УУД направленные на достижение результата определены в разделе ООП СОО СОШ № 26

Тема и форма представления проектной и научно-исследовательской деятельности учащихся определяется по согласованию участников образовательного процесса на основании Положения о проектной деятельности учащихся в СОШ № 26.

Особенности класса, группы.

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 само страховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

Учебно-тематическое планирование

| Тема | Количество | | | Характеристика основных видов учебной деятельности |
|--|------------|------|------------|--|
| | часов | К.Р. | П.Р/Л.Р./Э | |
| Основы знаний о физической культуре | 9 | | | <p>Демонстрировать варианты оказания первой помощи при травмах</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучению двигательных действий.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы физкультурминуток.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях.</p> |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. | 93 | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | | <p>Составлять индивидуальные комплексы физкультурминуток.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения возможностей организма.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прикладных упражнений.</p> <p>Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного выполнения комбинаций на снарядах.</p> <p>Использовать упражнения для развития силовых способностей.</p> <p>Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнения на гимнастических снарядах.</p> |
| Лёгкая атлетика | 27 | | | <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Демонстрировать вариативность выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> |
| Лыжная подготовка | 21 | | | <p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельны тренировок.</p> <p>Моделировать технику освоенных лыжных ходов и варьировать её в зависимости от ситуации.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Изучают историю лыжного спорта</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов.</p> |
| Спортивные игры | 22 | | | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов.</p> |
| Баскетбол | 8 | | | <p>Изучают технику игровых приёмов самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> |
| Волейбол | 5 | | | |
| Футбол | 9 | | | <p>Организуют совместные занятия волейболом со</p> |

| | | | | |
|--------------|------------|--|--|---|
| | | | | <p>сверстниками.</p> <p>Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов.</p> |
| Единоборство | 3 | | | Овладевают основными приёмами страховки и само страховки. |
| Плавание | 2 | | | Овладевают основными приёмами плавания. |
| ИТОГО | 102 | | | |