

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью
18.09.2023 08:37

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140611695019563-20230918-369-1-0946-03

УТВЕРЖДЕНО мнением родительского
родителей протокол № 1 от 30.08.2023

УЧТЕНО мнение Совета обучающихся
протокол № 1 от 30.08.2023

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга

совета ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБОУ
лица №144 Протокол № 1 от
30.08.2023 УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ лица №144
Л.А.Федорова
Приказ № 172 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
Девушки
Учебный год: 2023-2024
Классы: 11 А, Б

Санкт-Петербург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура», 11 КЛАСС (девушки)

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённым приказом МО РФ от 17.05.2012 N 413
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённому приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254". (Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №16 от 30.06.2020 «Об утверждении эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Учебный план ГБОУ лицей №144 на 2022-2023 учебный год.
- Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений авторов: Лях В.И., Зданевич А.А. 2014 г

Программа рассчитана на обучение учащихся в 11 классе по предмету физическая культура, всего 102 часа (3 часов в неделю), в том числе резерв 3 часа.

Цели изучения предмета:

- Целью реализации программы физического воспитания в старшей школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.

Задачи изучения предмета: Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих задач:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

По окончании изучения курса учащийся будет знать:

- о роли и значении физической культуры в развитии общества и человека;
- цели, принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- о роли и значении занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, в профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- индивидуальные особенности физического и психического развития;
- об особенностях функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены в процессе занятий физическими упражнениями и в повседневной жизни;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
- о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений для девушек (аэробика, степ-аэробика, аква аэробика, шейпинг и т.д.)

По окончании изучения курса учащийся научится:

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями;
 - составлять комплексы физических упражнений различной направленности;
 - пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием для самостоятельных форм занятий физической культурой;
 - применять приемы самостраховки и страховки;
 - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - проводить занятия и соревнования с учащимися младших классов;
 - проводить судейство по одному из видов спорта;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- оказать первую доврачебную помощь при травме.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№	Раздел, тема.	Учебные часы	Контроль	Планируемые результаты обучения
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Опрос, тестирование.	Освоение учащимися теоретических сведений о роли и значении физической культуры, ЗОЖ, правил личной гигиены.
2	Лёгкая атлетика	28	Выполнение контрольных упражнений.	Уметь выполнять бег на разные дистанции, овладеть техникой прыжков в высоту и длину, научиться метать в цель и вдаль разные снаряды. Выполнять контрольные упражнения с результатов не ниже среднего.
3	Баскетбол	21	Выполнение контрольных упражнений. Опрос.	Уметь выполнять действия игрока в защите и нападении, выполнять броски в корзину с разных дистанций. Знать тактику и правила игры в баскетбол.
4	Волейбол	21	Выполнение контрольных упражнений. Опрос.	Научиться приёмам игры в волейбол. Освоить верхнюю прямую подачу мяча и нападающий удар. Уметь выполнять основные приёмы игры в различных сочетаниях. Знать правила и тактику игры.
5	Гимнастика с элементами акробатики.	20	Выполнение контрольных упражнений. Тестирование физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы. Овладеть движениями с предметами (скакалка, обруч), основами ритмической гимнастики. Выполнять тесты основных физических качеств на результаты не ниже средних.
6	Кроссовая подготовка	9	Шестиминутный бег	Научиться выполнять длительный бег по беговой дорожке и пересечённой местности.
7	Резерв (эстафеты, спортивные игры)	3	-	Уметь выполнять эстафетный бег. Самостоятельно организовать игры в соответствии с установленными правилами. Уметь выполнять роль судьи.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

- спортивный зал, площадка;
- демонстрационная доска;
- ноутбук;
- спортивный инвентарь для спортивных игр;
- устройство для воспроизведения музыки;
- скакалки, набивные мячи, обручи;
- оборудование для занятий гимнастикой;
- метательные снаряды;
- оборудование для прыжков в высоту и длину;
- секундомеры.

Учебно-методический комплекс:

Учебник ФГОС В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура 10-11 класс» Базовый уровень. Изд. М, Просвещение,- 2021 г

Электронные и дистанционные средства обучения.

- <https://resh.edu.ru/>
- <https://do2.rcokoit.ru/>
- fizkultura-na5.ru