

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью

18.09.2023 08:37

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1695019500-20230918-260-1-0945-00

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

УЧТЕНО мнение попечительского совета ПРИНЯТО
родителей протокол № 1 от 30.08.2023

Педагогическим советом ГБОУ
лицей №144 Протокол № 1 от
30.08.2023 УТВЕРЖДЕНО

УЧТЕНО мнение Совета обучающихся
протокол № 1 от 30.08.2023

Директор ГБОУ лицей №144

Л.А.Федорова
Приказ № 172 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Юноши

Учебный год: 2023-2024

Классы: 11 А, Б

Санкт-Петербург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 11 КЛАСС (ЮНОШИ)

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса профиля 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 2023-2024 учебный год.
- Программы общеобразовательных учреждений составленной на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы Лях В.И., Зданевич А.А.).

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

Цели изучения предмета:

- Освоение знаний, необходимых каждому человеку для овладения программным материалом по физической культуре, а так же для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Воспитание потребности здорового образа жизни.
- Овладение знаниями и навыками физкультурно-спортивной деятельности.
- Развитие основных двигательных способностей учащихся: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.
- Всесторонняя подготовка юношей к дальнейшей службе в вооруженных силах.

Задачи изучения предмета:

- Формирование политических знаний и экологической культуры.
- Привитие знаний и умений, необходимых для того, чтобы следить за своим физическим развитием, правильно организовать свой режим дня, укреплять свой организм.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей..
- Развитие самостоятельности, умения преодолевать различные трудности.
- Воспитание морально-волевых качеств учащихся.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

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;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

По окончании изучения курса учащийся научится:

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- 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;

-составлять комплексы физических упражнений различной направленности;

-пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием для самостоятельных форм занятий физической культурой;

-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, висы, упоры на перекладине. Освоить комплексы упражнений с гантелями и рывок гири. 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, гантели и гири 16 кг;
- оборудование для занятий гимнастикой;
- метательные снаряды;
- оборудование для прыжков в высоту и длину;
- секундомеры.

Учебно-методический комплекс:

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

Электронные и дистанционные средства обучения.

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