

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (девушки)
11 класс
(УМК: под ред. Т.В. Петровой, Ю. А. Копылов)
2023 – 2024 учебный год

Составитель: Елманова Т. Я.
(Ф.И.О.)
учитель физической культуры
(занимаемая должность)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура- 11 класс

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования по предметной области «Физическая культура», УМК под ред. под ред. Т.В. Петровой, Ю. А. Копылова.

Программа рассчитана на 102 часа за год, из расчета 3 часа в неделю.

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в форме тестирования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение курса физическая культура вносит существенный вклад в достижения **личностных результатов**, а именно

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории развития физической культуры и первых соревнований, особенности физической культуры разных народов, и ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания и развития ГТО.
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (росту, массы тела и др.), показателей развития основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
-

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. *В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Изучение курса «Физическая культура» играет значительную роль в достижении **метапредметных результатов**, таких как:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурной деятельностью.

При изучении курса «Физическая культура» достигаются следующие **предметные результаты**:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека. Создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В области познавательной культуры:

- знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

К концу 11 класса учащиеся могут демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14.4	16.5
	Бег 30 м/с	4,7	5.4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	12	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	18
	Прыжок в длину с места, см	210	190
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.20
	Бег 3000 м, мин, с	14.30	–
К координации	Метание гранаты, м (юноши – 500 г, девушки – 300 г)	32	21

Содержание учебного предмета**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.****1.1. Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. История создания и развития ГТО

1.4. Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).

Солнечные ванны (правила, дозировка).

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры**

Выбор упражнений и составления индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Недельный двигательный режим I и II ступени в соответствии с ВФСК ГТО.

Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3. Подвижные, спортивные игры

3.1. Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

3.2. Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

4. Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

5. Легкоатлетические упражнения

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

6. Кроссовая подготовка

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

7. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тематическое планирование

№п/п	Вид программного материала	Количество часов	В том числе	
			практика	диагностика
1	Базовая часть	64		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры – волейбол	14		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	2	
1.4	Легкая атлетика	22	6	
1.5	Кроссовая подготовка	11	2	
2	Вариативная часть	38		
2.1	Баскетбол	7		
2.2	Подвижные игры народов мира	31		
	Итого:	102	10	
	Из них ВПМ:	31		

Перечень тестовых заданий ВФСК ГТО

- Бег 60 или 100метров
- Бег 2 или 3км
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине
- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Метание спортивного снаряда
- Подтягивание: мужчины – из виса на высокой перекладине, женщины - из виса лёжа на низкой перекладине.