Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 35

Приложение к
ООП СОО МБОУ г. Иркутска СОШ № 35
Приказ № 01-10- 133/5 от 30.08.2021

Утверждаю:
Директор
МБОУ г. Иркутска СОШ № 35
_____/Т.В.Большедворская/
« 30 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
по физической культуре
11 класс (девушки)

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 35 ФГОС ООО

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностными результатами обучения физической культуры является формирование всесторонне образованной, оздоровительной, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентаций, идейно- нравственных, культурных, гуманистических и эстетических принципов, здорового, безопасного образа жизни и норм поведения.

Изучение физической культуры в старшей школе обусловливает достижение следующих результатов личностного развития:

- воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, а также социальному, культурному, языковому и духовному многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учетом познавательных интересов;
- формирование познавательной и информационной культуры, в том числе развитие навыков самостоятельной работы с учебными пособиями, книгами, доступными инструментами и техническими средствами информационных технологий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровья людей;
- формирование толерантности как нормы сознательного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- освоение социальных норм и правил поведения в группах, и в сообществах, заданных инструментами социализации соответственно возрастному статусу обучающихся;
- формирование основ социально – критического мышления;
- формирование коммуникативной компетентности в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде и своему организму;
- осознание важности семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и России, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

Метапредметными результами освоения физической культуры являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение овладевать навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать сотрудничество, работать индивидуально и в группе; умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

- умение извлекать информацию из различных источников, умение свободно пользоваться справочной литературой;

- умение на практике пользоваться основными логическими приемами, методами наблюдения, моделирование, объяснения, решение проблем, прогнозирования;

-и умение работать в группе – эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности, слушать партнера, формулировать и аргументировать свое мнение;

-формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ;

-формирование и развитие экологического мышления, умение применять его на практике;

- формирование умений ставить вопросы, выдвигать гипотезу и обосновывать ее, давать определение понятиям;

- формирование осознанной адекватной и критической оценки в учебной деятельности, умение самостоятельно оценивать свои действия и действие одноклассников.

Содержание и предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» 11 класс

№ п/п раздела, главы, пункта	Содержание учебного предмета	Предметные результаты результаты
11 Класс		
1. Спринтерский бег	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Инструктаж по ТБ.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - инструкцию по ТБ на занятиях л/а. - развитие скоростно-силовых качеств. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - пробегать с максимальной скоростью бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*; - поиск нужной информации.
2. Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие скоростно-силовых качеств. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов - поиск нужной информации.
3. Метание мяча и гранаты	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Метание гранаты из различных положений.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие выносливости. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - метать гранату из различных положений на дальность и в цель - поиск нужной информации.
4. Бег по пересеченной местности	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Бег в гору.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие выносливости качеств.

	Развитие выносливости.	**Обучающиеся получат возможность научиться:** - бегать в равномерном темпе; - преодолевать препятствия; - поиск нужной информации.
5. Висы и упоры	Повороты в движении. ОРУ на месте. ОРУ с гантелями. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения и ТБ на уроках гимнастики; - развитие силы. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - выполнять строевые приемы; - поиск нужной информации.
***6.* Акробатические упражнения, опорный прыжок**	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках гимнастики; - развитие координационных способностей. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*; - поиск нужной информации.
7. Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках спортивных игр; - инструкцию по ТБ на занятиях спортивных игр. - развитие координационных качеств. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; - поиск нужной информации.

	Позиционное нападение. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Инструктаж по ТБ.	
8. Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 × 1, 3 × 2, 2 × 3).* Зонная защита (*2 × 1 × 2).* Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках спортивных игр; - инструкцию по ТБ на занятиях спортивных игр. - развитие координационных качеств. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; - поиск нужной информации.
9. Бег по пересеченной местности	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Бег в гору. Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие выносливости качеств. - «5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.; «3» – 12,30 с. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - бегать в равномерном темпе; - преодолевать препятствия; - поиск нужной информации.
10. Спринтерский бег. Прыжок высоту	Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - инструкцию по ТБ на занятиях л/а. - развитие скоростно-силовых качеств. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - пробегать с максимальной скоростью бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*; - поиск нужной информации.

11. Метание мяча и гранаты	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Метание гранаты из различных положений.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие выносливости. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - метать гранату из различных положений на дальность и в цель - поиск нужной информации.
12. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие скоростно-силовых качеств. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - совершать прыжок в высоту с разбега 13–15 беговых шагов; - поиск нужной информации.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	***Базовая часть***	42 (63)	42 (63)	42 (63)	42 (63)
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.4	Легкая атлетика	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
2	***Вариативная часть***	26 (39)	26 (39)	26 (39)	26 (39)
2.1	Баскетбол	18 (21)	18 (21)	18 (21)	18 (21)
2.2	Кроссовая подготовка	8 (18)	8 (18)	8 (18)	8 (18)
	Итого	68 (102)	68 (102)	68 (102)	68 (102)