**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ**

**ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области

‌Управление образования администрации

Череповецкого муниципального района‌​

МОУ "Ботовская школа"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО  Руководитель МО | УТВЕРЖДЕНО  Директор |

Педагогическим советом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шибаева Л.А. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_Крупнова Т.А. |
| Протокол №1 | Протокол №1 | Приказ № 348 |
| от "31.08.2023" г. | от "30.08.2023" г. | от "31.08.2023" г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для обучающихся 11 класса**

**на 2023-2024 учебный год**

**количество часов 68 ч.**

**Рабочая программа разработана на основе ООП СОО**

**МОУ «Ботовская школа»**

Учитель: Закудряев В.И.

д.Ботово 2023 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта среднего общего обра­зования планируемых результатов среднего общего образования, программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» В. И. Ляха, рекомендованной МО РФ.

Учебный план отводит на изучение предмета «физическая культура» на уровне среднего общего образования по 102 часа в10-11классах (3 часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

**Цель** образовательной области «Физическое развитие»: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, гармоничное физическое развитие детей раннего возраста.

**Формирование функциональной грамотности.**

**Читательская:** выбирать основную информацию.

**Глобальные компетенции:**

* способность работать самостоятельно без постоянного руководства (это может проявляться на уроках по физической культуре при ходьбе на лыжах, бега на длинные дистанции, плавании)
* способность брать на себя ответственность по собственной инициативе (брать на себя роль лидера команды в игровых видах спорта в нестандартных условиях, особенно, когда команда проигрывает).

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* 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;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *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;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Содержание учебного предмета**

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделыпрограммы | 10-й  класс | 11-й  класс |
| Лёгкаяатлетика | 18ч | 18ч |
| Гимнастика | 14ч | 14ч |
| Баскетбол | 12ч | 12ч |
| Волейбол | 20ч | 20ч |
| Футбол (мини-футбол) | 12ч | 12ч |
| Волейбол | 12ч | 12ч |
| Лыжнаяподготовка (лыжныегонки ) | 12ч | 12ч |
| Развитие двигательных способностей | 2ч | 2ч |
| Всего | 102ч | 102ч |

В календарно – тематическом планировании могут произойти изменения и перестановка тем в разделах: легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные (подвижные) игры, в связи с неблагоприятными погодными условиями.

Приложение к рабочей программе по физической культуре

Календарно-тематическое планирование

10 - 11 классы

| № | Темаурока | Количество часов | | Датаурока |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Легкаяатлетика (11ч)* | | | | |
| 1 | Спринтерскийбег | | 1 |  |
| 2 | Спринтерскийбег | | 1 |  |
| 3 | Спринтерскийбег | | 1 |  |
| 4 | Прыжок в длину | | 1 |  |
| 5 | Прыжок в длину | | 1 |  |
| 6 | Прыжок в длину | | 1 |  |
| 7 | Метание мяча и гранаты | | 1 |  |
| 8 | Метание мяча и гранаты | | 1 |  |
| 9 | Метание мяча и гранаты | | 1 |  |
| 10 | Бег по пересеченной местности | | 1 |  |
| 11 | Бег по пересеченной местности | | 1 |  |
| *Гимнастика 14ч* | | | | |
| 12 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Инструктажпо ТБ | | 1 |  |
| 13 | ОРУ с гантелями. Висы и упоры | | 1 |  |
| 14 | Висы и упоры Развитие силы. | | 1 |  |
| 15 | ОРУ с гимнастическими палками | | 1 |  |
| 16 | ОРУ с гимнастическими палками | | 1 |  |
| 17 | Акробатические упражнения. Кувырок вперёд | | 1 |  |
| 18 | Акробатические упражнения. Кувырок назад | | 1 |  |
| 19 | Акробатические упражнения. Колесо | | 1 |  |
| 20 | Акробатические упражнения. Мостик | | 1 |  |
| 21 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках | | 1 |  |
| 22 | Комбинация из разученных элементов | | 1 |  |
| 23 | Комбинация из разученных элементов | | 1 |  |
| 24 | Комбинация из разученных элементов | | 1 |  |
| 25 | Комбинация из разученных элементов | | 1 |  |
| *Волейбол (20ч)* | | | | |
| 26 | Комбинации из передвижений и остановок игрока | | 1 |  |
| 27 | Верхняя передача мяча в парах с шагом | | 1 |  |
| 28 | Верхняя передача мяча в парах с шагом | | 1 |  |
| 29 | Верхняя передача мяча в парах с шагом | | 1 |  |
| 30 | Прием мяча двумя руками снизу | | 1 |  |
| 31 | Прием мяча двумя руками снизу | | 1 |  |
| 32 | Прямой нападающий удар | | 1 |  |
| 33 | Прямой нападающий удар | | 1 |  |
| 34 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | | 1 |  |
| 35 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | | 1 |  |
| 36 | Прямой нападающий удар через сетку | | 1 |  |
| 37 | Прямой нападающий удар через сетку | | 1 |  |
| 38 | Прямой нападающий удар через сетку | | 1 |  |
| 39 | Верхняя передача мяча в прыжке | | 1 |  |
| 40 | Верхняя передача мяча в прыжке | | 1 |  |
| 41 | Одиночное блокирование | | 1 |  |
| 42 | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки | | 1 |  |
| 43 | Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. | | 1 |  |
| 44 | Учебная игра | | 1 |  |
| 45 | Учебная игра | | 1 |  |
| *Баскетбол 12ч* | | | | |
| 46 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | | 1 |  |
| 47 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | | 1 |  |
| 48 | Передачи мяча различными способами на месте | | 1 |  |
| 49 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. | | 1 |  |
| 50 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. | | 1 |  |
| 51 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | | 1 |  |
| 52 | Быстрыйпрорыв | | 1 |  |
| 53 | Ведение мяча с сопротивлением | | 1 |  |
| 54 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением | | 1 |  |
| 55 | Индивидуальныедействия в защите | | 1 |  |
| 56 | Учебная игра в баскетбол | | 1 |  |
| 57 | Учебная игра в баскетбол | | 1 |  |
| *Лыжная подготовка - 12* | | | | |
| 58 | Совершенствование техники лыжныхходов | | 1 |  |
| 59 | Совершенствование техники лыжныхходов | | 1 |  |
| 60 | Подъёмы и спуски с горы | | 1 |  |
| 61 | Коньковый ход. | | 1 |  |
| 62 | Коньковый ход. | | 1 |  |
| 63 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | | 1 |  |
| 64 | Торможение и поворот «плугом» | | 1 |  |
| 65 | Прохождение дистанции | | 1 |  |
| 66 | Прохождение дистанции | | 1 |  |
| 67 | Прохождение дистанции | | 1 |  |
| 68 | Совершенствование техники лыжных ходов | | 1 |  |
| 69 | Совершенствование техники лыжных ходов | | 1 |  |
| *Футбол (мини – футбол)10* | | | | |
| 70 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | | 1 |  |
| 71 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча | | 1 |  |
| 72 | Освоение техники ведения мяча | | 1 |  |
| 73 | Освоение техники ведения мяча | | 1 |  |
| 74 | Овладение техникой ударов по воротам | | 1 |  |
| 75 | Овладение техникой ударов по воротам | | 1 |  |
| 76 | Освоение тактики игры | | 1 |  |
| 77 | Освоение тактики игры | | 1 |  |
| 78 | Освоение тактики игры | | 1 |  |
| 79 | Учебная игра в футбол | | 1 |  |
| *Волейбол (12 ч)* | | | | |
| 80 | Комбинации из передвижений и остановок игрока | | 1 |  |
| 81 | Верхняя передача мяча в парах с шагом | | 1 |  |
| 82 | Верхняя передача мяча в парах с шагом | | 1 |  |
| 83 | Верхняя передача мяча в парах с шагом | | 1 |  |
| 84 | Прием мяча двумя руками снизу | | 1 |  |
| 85 | Прием мяча двумя руками снизу | | 1 |  |
| 86 | Прямой нападающий удар | | 1 |  |
| 87 | Прямой нападающий удар | | 1 |  |
| 88 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | | 1 |  |
| 89 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | | 1 |  |
| 90 | Прямой нападающий удар через сетку | | 1 |  |
| 91 | Прямой нападающий удар через сетку | | 1 |  |
| *Легкаяатлетика ( 7ч)* | | | | |
| 92 | Спринтерскийбег | | 1 |  |
| 93 | Спринтерский бег. Метание мяча и гранаты | | 1 |  |
| 94 | Метание мяча и гранаты | | 1 |  |
| 95 | Прыжок в длину с разбега, с места | | 1 |  |
| 96 | Прыжок в длину с разбега, с места | | 1 |  |
| 97 | Эстафетный бег | | 1 |  |
| 98 | Эстафетный бег | | 1 |  |
| *Развитие двигательных способностей(4ч)* | | | | |
| 99 | Быстрота | | 1 |  |
| 100 | Выносливость | | 1 |  |
| 101 | Сила, гибкость | | 1 |  |
| 102 | Ловкость | | 1 |  |