

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Коточиговская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы учителей
физической культуры и
ОБЖ
протокол от
«29_» августа 2022 г. №1

СОГЛАСОВАНО
старший методист
/Харитонов Л.А/



УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская
СОШ №2"

от «31 » августа 2022 г

№ 91/26 - ОД

30августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ **Физической культуре** _____
класс _____ **11** _____

учителя _____ **Уткина А.А** _____

на 2022 – 2023 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»**

Отделение Коточиговская школа-детский сад

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре, 11 класс,
учителя Уткина Алексея Аркадьевича**

на 2022/2023 учебный год

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

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 (с изменениями от 03.06.2008, 31.08.2009, 19.10.2009, 10.11.2011, 24.01.2012, 31.01.2012, 23.06.2015, 07.06.2017),

3. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень); одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3\16)

4. Основная образовательная программа среднего общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Викуловская средняя общеобразовательная школа № 2» (Согласовано Управляющим советом МАОУ «Викуловская СОШ № 2», протокол от 19.06.2020 № 6 Принято педагогическим советом МАОУ «Викуловская СОШ № 2», протокол от 19.06.2020 № 13 Утверждено приказ от 22.06.2020 № 51/2 - ОД)

5. Учебный план среднего общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2022/2023 учебный год, утверждённый приказом от 01.09.2022 №91/3 — ОД

6. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2022/2023 учебный год, утверждённый приказом от 01.09.2022 №91/3 — ОД

В соответствии с учебным планом среднего общего образования МАОУ "Викуловская СОШ №2" на 2022-2023 учебный год рабочая программа по физической культуре 11 класса (базовый уровень) рассчитана на 99 учебных часов, из расчёта – 3 учебных часа в неделю. Один час времени используется для организации промежуточной аттестации по физической культуре ((показатели физической подготовленности) за курс 11 класса в конце учебного года.

Материал вариативной части связан с региональными особенностями. В связи с климатом вариативная часть представлена лыжной подготовкой. На заседании МО принято решение в качестве базового вида спорта в 10-11 классах выбрать – лыжную подготовку, легкую атлетику и волейбол. Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по ФК предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

В рабочую программу внесены незначительные изменения. В 11 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений./В.И.Лях, А.А.Зданевич; под редакцией В.И.Ляха/-8еизд.-М.;Просвещение 2013.

Планируемые личностные результаты освоения ООП

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 русского 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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные

национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

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

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-корректирующей 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.*

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащийся должен:

Демонстрировать:

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|--|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3 x10 м, сек | 7,8 | 8,4 | 9,5 | 8,0 | 8,6 | 10,0 |
| Бег 30 м, секунд | 4,2 | 4,6 | 5,2 | 4,9 | 5,4 | 6,2 |
| Бег 1000 м - юноши, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| 500м - девушки, сек | | | | | | |
| Бег 100 м, секунд | 13,6 | 14,2 | 15,0 | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| Бег 2000 м, мин | - | - | - | 10,00 | 10,50 | 11,40 |
| Бег 3000 м, мин | 12,50 | 13,30 | 14,30 | - | - | - |
| 11 класс Прыжки в длину с места | 240 | 225 | 205 | 195 | 180 | 165 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 35 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 20 | 18 | 10 |
| Подъем туловища за 30 сек. из положения, лежа, руки за голову. | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 15 |
| Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 80 | 70 | 55 | 85 | 75 | 60 |

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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

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

| Тематическое планирование 11 класс | | |
|------------------------------------|------|-----------------------------|
| № Урока | Дата | Тема урока |
| 1 четверть | | |
| Легкая атлетика 12 часов | | |
| 1 | | ТБ. Высокий и низкий старт |
| 2-3 | | Эстафетный бег . |
| 4 | | Бег на результат 100 метров |

| | | |
|--|--|--|
| 5-6 | | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Челночный бег. |
| 7-9 | | ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Тестирование прыжок в длину с места |
| 10-11 | | ТБ. Метание гранаты 500-700 грамм на дальность ,на заданное расстояние |
| 12 | | Бег на средние дистанции |
| Спортивные игры 15 часов(баскетбол) | | |
| 13 | | Т.Б Ведение мяча. |
| 14-15 | | Ведение мяча с изменением высоты отскока. |
| 16 | | Передача мяча. |
| 17-18 | | Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках. |
| 19-20 | | Бросок двумя руками от головы в прыжке. |
| 21 | | Ловля и передача мяча. |
| 22-24 | | Нападение быстрым прорывом. |
| 25-27 | | Учебно - тренировочная игра 3:3,4:4. |
| 2 четверть | | |
| Гимнастика -21 час | | |
| 28-29 | | ТБ .Акробатика. Сед углом-девушки. Длинный кувырок-юноши. |
| 30 | | Акробатика. Стойка на лопатках(дев.)Стойка на руках с помощью(юноши) |
| 31-32 | | Акробатика. Поворот боком(юноши). Сед углом(дев.) |
| 33-36 | | Акробатическая комбинация. |
| 37-38 | | Подтягивание. |
| 39-40 | | Вис прогнувшись , согнувшись ,переход в упор(юноши) Соскок вперёд и назад с поворотом (дев.) |
| 41-44 | | Акробатическая комбинация из 5 элементов. |
| 45-46 | | Опорный прыжок, ноги врозь (юноши). Прыжок под углом(дев). |
| 47-48 | | Опорный прыжок, ноги врозь (юноши). Прыжок под углом(дев). Лазание по канату. |
| 3 четверть | | |

| Лыжная подготовка -21 час. | | |
|-----------------------------------|--|---|
| 49 | | Техника безопасности. Попеременный двухшажный ход |
| 50-51 | | Техника одновременного двухшажного хода |
| 52-53 | | Переход с одного хода на другой.+ |
| 54-55 | | Одновременный одношажный ход.+ |
| 56-57 | | Одновременный безшажный ход.+ |
| 58 | | Преодоление контр уклонов |
| 59-60 | | Попеременный четырёхшажный ход 9.02 |
| 61 | | Прохождение дистанции 2-3 км. |
| 62 | | Попеременный четырёхшажный ход Преодоление контр уклонов . |
| 63 | | Преодоление контр уклонов . |
| 64-65 | | Техника спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов. |
| 66 | | Прохождение дистанции 5 км в медленном темпе. |
| 67-68 | | Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе. Повороты со спусков вправо и влево. |
| 69 | | Прохождение дистанции 3-5км. |
| | | Спортивные игры-9часов(волейбол) |
| 70-71 | | ТБ. Нижняя прямая подача. |
| 72 | | Передача мяча сверху. |
| 73-74 | | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. |
| 75 | | Нижняя прямая подача. |
| 76 | | Приём мяча снизу. |
| 77-78 | | Учебная игра. |
| | | 4 четверть |
| | | Легкая атлетика-6часов |
| 79 | | Т.Б Прыжок в высоту способом «перешагиванием». |
| 80 | | Прыжок в высоту способом «перешагиванием». |
| 81 | | Прыжок в высоту способом «перешагиванием». |
| 82 | | Прыжок в высоту способом «перешагиванием». |

| | | |
|--------------|--|---|
| 83 | | Прыжок в высоту способом «перешагиванием». |
| 84 | | Прыжок в высоту способом «перешагиванием».Метание гранаты на дальность. |
| | | Спортивные игры-7 часов(волейбол) |
| 85-86 | | Т.Б Прямой нападающий удар через сетку. |
| 87 | | Групповое блокирование. |
| 88 | | Верхняя прямая подача. |
| 89-90 | | Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча .Учебно-тренировочная игра. |
| 91 | | Учебно-тренировочная игра. |
| | | Легкая атлетика 8 часов |
| 92-93 | | ТБ. Эстафетный бег. |
| 94-95 | | Бег 30,60 метров. |
| 96 | | Бег 100 метров на результат. |
| 97-98 | | Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. |
| 99 | | Промежуточная аттестация. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 3км(м),2 км(д) |
| Итого | | 99 часов |