

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №69»  
им. Героя Советского Союза, генерал-майора И.В.Панфилова**

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
МБОУ «Гимназия №69»  
протокол заседания № 1  
от 24 августа 2022г.4

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Г.И. Гришина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МБОУ «Гимназия № 69»  
от 24.08.2022 № 276-осн.  
\_\_\_\_\_ Т.М. Злобина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**«Физическая культура»**

11 А, Б, В классы  
среднего общего образования

Срок реализации: 2022/2023 учебный год

Составители:

Прончилов Дмитрий Олегович,  
учитель физической культуры  
Кондратенко Владимир Юрьевич,  
учитель физической культуры

г. Барнаул, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса разработана на основе:

– Федерального государственного стандарта среднего общего образования», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 №613);

– Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Гимназия №69» (новая редакция), утвержденной приказом МБОУ «Гимназия №69» от 26.08.2021 № 226-осн.;

– Учебного плана среднего общего образования на 2022/2023 учебный год МБОУ «Гимназия №69», утвержденного приказом МБОУ «Гимназия №69» от 24.08.2022 № 276-осн.;

– Календарного учебного графика на 2022/2023 учебный год МБОУ «Гимназия №69», утвержденного приказом МБОУ «Гимназия №69» от 24.08.2022 № 276-осн.;

– Положения о рабочей программе учебного предмета, учебного курса, курса внеурочной деятельности, утвержденного приказом МБОУ «Гимназия №69» от 05.07.2019 № 285-осн.;

– Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: рабочая программа / А.П. Матвеев. - М.: Вентана-Граф, 2017.

Для реализации рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса используется следующий **учебно-методический комплект**:

Матвеев А. П. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова.-М : Вентана-Граф, 2019

Матвеев А. П. Физическая культура. Базовый уровень : 10-11 классы : методическое пособие / А. П. Матвеев. - М. :Вентана-Граф, 2017

Цели и задачи обучения в 11 классе соответствуют целям и задачам обучения по предмету, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и примерными программами, а также целям и задачам, указанным в авторской программе, и не противоречат целям и задачам реализации среднего общего образования МБОУ «Гимназия №69».

Согласно календарному учебному графику на 2022/2023 учебный год в 11классе 34 учебных недели. В соответствии с учебным планом среднего общего образования на 2022/2023 учебный год на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса рассчитана на 102 учебных часа.

Авторская программа рассчитана на 106 часов, поэтому в рабочей программе произведено укрупнение дидактических единиц по теме: «Прикладно ориентированная физическая подготовка» (4 часа).

В рабочую программу внесены следующие изменения:

1. Подраздел «Национально-региональные формы занятий физической культурой» является вариативным компонентом учебной программы, поэтому часы, отведенные на данный подраздел включены в рабочей программе в подраздел «Лыжная подготовка».

2. Часы отведенные авторской программой на изучение подраздела «Научно-методическая, экспериментально исследовательская деятельность учителя», в количестве 10 часов, в рабочей программе включены в подраздел«Спортивные игры».

Авторская программа не предусматривает формулировку темы урока, поэтому тема урока сформулирована учителем самостоятельно, исходя из разделов «Содержание тем» и «Разделы и темы».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные:**

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину;
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь.
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*Осваивая раздел «Знания о физической культуре», ученик 11 класса научится:*

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта (материал для юношей);

- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);

- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

*Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», ученик научится:*

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

*Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», ученик получит возможность научиться:*

- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

*Осваивая раздел «Физическое совершенствование», ученик научится:*

- выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);

- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);

- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

*Осваивая раздел «Физическое совершенствование», ученик получит возможность научиться:*

- выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативныетребования его тестовых заданий.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

*Современные оздоровительные системы.* Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека.

*Физическая культура и продолжительность жизни человека.* Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения

#### **Способы самостоятельной деятельности**

*Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры.* Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака

*Оздоровительно-гигиенические процедуры.* Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа. Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки

*Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.* Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО

#### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики. Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики:* закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки). *Футбол, волейбол, баскетбол:* закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры. *Лыжные гонки:* совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. *Легкая атлетика:* оздоровительный бег, кроссовый бег.

*Прикладно ориентированная деятельность Атлетические единоборства:* совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках. *Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.*

*Национально-региональные формы занятий физической культурой.* Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов	Количество работ		
			контрольных	лабораторных	практических
1.	Знания о физической культуре	3			
2.	Способы самостоятельной деятельности	10			
3.	Физическое совершенствование	89			
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	12			
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	32			
3.2.1	Спортивные игры	15			
3.2.2	Гимнастика	6			
3.2.3	Легкая атлетика	8			
3.2.4	Лыжная подготовка	3			
3.3	<i>Прикладноориентированная физкультурная деятельность</i>	24			
3.4	<i>Национально-региональные формы занятий физической культурой</i>	11			
3.5	<i>Научно-методическая, экспериментально исследовательская деятельность учителя</i>	10			
	<b>Итого</b>	<b>102</b>			

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Сроки проведения урока		Тема урока	Количество часов
	по плану	по факту		
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>				<b>1</b>
1	1 неделя		Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО. Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1
<b>Знания о физической культуре</b>				<b>1</b>
2	1 неделя		Физическая культура и продолжительность жизни человека	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				<b>6</b>
3	1 неделя		Легкая атлетика	1
4	2 неделя		Легкая атлетика	1
5	2 неделя		Легкая атлетика	1
6	2 неделя		Легкая атлетика	1
7	3 неделя		Легкая атлетика	1
8	3 неделя		Легкая атлетика	1
<b>Прикладноориентированная физкультурная деятельность</b>				<b>6</b>
9	3 неделя		Физическая подготовка	1
10	4 неделя		Физическая подготовка	1
11	4 неделя		Физическая подготовка	1
12	4 неделя		Физическая подготовка	1
13	5 неделя		Физическая подготовка	1
14	5 неделя		Физическая подготовка	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				<b>5</b>
15	5 неделя		Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом	1
16	6 неделя		Баскетбол	1
17	6 неделя		Баскетбол	1
18	6 неделя		Баскетбол	1
19	7 неделя		Баскетбол	1
<b>Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя</b>				<b>5</b>
20	7 неделя		Баскетбол	1
21	7 неделя		Баскетбол	1
22	8 неделя		Баскетбол	1
23	8 неделя		Баскетбол	1
24	8 неделя		Баскетбол	1
<b>Прикладноориентированная физкультурная деятельность</b>				<b>3</b>
25	9 неделя		Физическая подготовка	1
26	9 неделя		Физическая подготовка	1
27	9 неделя		Физическая подготовка	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				<b>6</b>
28	10 неделя		Гимнастика. Техника безопасности	1



			на занятиях гимнастикой	
29	10 неделя		Гимнастика	1
30	10 неделя		Гимнастика	1
31	11 неделя		Гимнастика	1
32	11 неделя		Гимнастика	1
33	11 неделя		Гимнастика	1
<b>Знания о физической культуре</b>				<b>2</b>
34	12 неделя		Современные оздоровительные системы	1
35	12 неделя		Современные оздоровительные системы	1
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>				<b>1</b>
36	12 неделя		Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	1
<b>Прикладноориентированная физкультурная деятельность</b>				<b>8</b>
37	13 неделя		Атлетические единоборства. Техника безопасности на занятиях единоборствами	1
38	13 неделя		Атлетические единоборства	1
39	13 неделя		Атлетические единоборства	1
40	14 неделя		Атлетические единоборства	1
41	14 неделя		Атлетические единоборства	1
42	14 неделя		Физическая подготовка	1
43	15 неделя		Физическая подготовка	1
44	15 неделя		Физическая подготовка	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				<b>3</b>
45	15 неделя		Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	1
46	16 неделя		Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	1
47	16 неделя		Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				<b>3</b>
48	16 неделя		Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1
49	17 неделя		Лыжная подготовка	1
50	17 неделя		Лыжная подготовка	1
<b>Национально-региональные формы занятий физической культурой</b>				<b>11</b>
51	17 неделя		Лыжная подготовка	1
52	18 неделя		Лыжная подготовка	1
53	18 неделя		Лыжная подготовка	1
54	18 неделя		Лыжная подготовка	1
55	19 неделя		Лыжная подготовка	1
56	19 неделя		Лыжная подготовка	1
57	19 неделя		Лыжная подготовка	1

58	20 неделя		Лыжная подготовка	1
59	20 неделя		Лыжная подготовка	1
60	20 неделя		Лыжная подготовка	1
61	21 неделя		Лыжная подготовка	1
<b>Прикладноориентированная физкультурная деятельность</b>				<b>4</b>
62	21 неделя		Физическая подготовка	1
63	21 неделя		Физическая подготовка	1
64	22 неделя		Физическая подготовка	1
65	22 неделя		Физическая подготовка	1
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>				<b>3</b>
66	22 неделя		Оздоровительно-гигиенические процедуры	1
67	23 неделя		Оздоровительно-гигиенические процедуры	1
68	23 неделя		Оздоровительно-гигиенические процедуры	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				<b>6</b>
69	23 неделя		Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом	1
70	24 неделя		Волейбол	1
71	24 неделя		Волейбол	1
72	24 неделя		Волейбол	1
73	25 неделя		Волейбол	1
74	25 неделя		Волейбол	1
<b>Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя</b>				<b>5</b>
75	25 неделя		Волейбол	1
76	26 неделя		Волейбол	1
77	26 неделя		Волейбол	1
78	26 неделя		Волейбол	1
79	27 неделя		Волейбол	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				<b>6</b>
80	27 неделя		Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	1
81	27 неделя		Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	1
82	28 неделя		Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	1
83	28 неделя		Упражнения из оздоровительных систем физической культуры	1
84	28 неделя		Упражнения из оздоровительных систем физической культуры	1
85	29 неделя		Упражнения из оздоровительных систем физической культуры	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				<b>2</b>
86	29 неделя		Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой	1

			атлетикой	
87	29 неделя		Легкая атлетика	1
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>				<b>3</b>
88	30 неделя		Физическая подготовка	1
89	30 неделя		Физическая подготовка	1
90	30 неделя		Физическая подготовка	1
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>				<b>2</b>
91	31 неделя		Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	1
92	31 неделя		Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				<b>4</b>
93	31 неделя		Футбол. Техника безопасности на занятиях футболом	1
94	32 неделя		Футбол	1
95	32 неделя		Футбол	1
96	32 неделя		Футбол	1
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>				<b>3</b>
97	33 неделя		Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры	1
98	33 неделя		Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры	1
99	33 неделя		Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				<b>3</b>
100	34 неделя		Упражнения из оздоровительных систем физической культуры	1
101	34 неделя		Упражнения из оздоровительных систем физической культуры	1
102	34 неделя		Упражнения из оздоровительных систем физической культуры	1
<b>Итого</b>				<b>102</b>



