



**Частное общеобразовательное учреждение  
«ЛИЦЕЙ КЛАССИЧЕСКОГО ЭЛИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

---

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
ЧОУ «Лицей КЭО»  
Протокол №1 от «29» августа 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Н. В. Логунова



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
11 класс**

Срок реализации программы – 1 год

Ростов-на-Дону

2023 г.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основании нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

4. Учебный план ЧОУ «Лицей КЭО» на 2023-2024 учебный год.

Учебный план ЧОУ «Лицей КЭО» на 2023-2024 учебный год предусматривает изучение физической культуры в объеме 2 часов в неделю (68 часов в 11 классе), на основе чего и разработана данная рабочая программа для 11-го класса.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

### Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность.
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных)

- готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам);
- умение использовать, создавать и преобразовывать различные символные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;
- умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание, и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы физкультурной деятельности. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги

врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение на подвешенных перекладинах (нестандартный уголок) (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх - вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание гранаты на дальность на дальность с 5-6 шагов.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 24 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры - Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра волейбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по

сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов
	Раздел 1. Гимнастика	
1	Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка.	1
2	Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка.	1
3	Упражнения в висе. Тест - пресс 30сек	1
4	Упражнения в висе. Тест - пресс 30сек	1
5	Упражнения в упорах.	1
6	Упражнения в упорах.	1
7	Упражнения на перекладине	1
8	Упражнения на перекладине	1
9	Тест - пресс 1 мин.	1
10	Тест - пресс 1 мин.	1
11	Подтягивания в висе.	1
12	Подтягивания в висе.	1
13	Опорный прыжок	1
14	Опорный прыжок	1
15	Прыжки через козла	1
16	Прыжки через козла	1
17	Прыжки через скакалку за 30 сек.	1
18	Прыжки через скакалку за 30 сек.	1
19	Зачет – опорный прыжок	1
20	Зачет – опорный прыжок	1
21	Прыжки через скакалку за 1 мин	1
22	Прыжки через скакалку за 1 мин	1

№	Тема	Кол-во часов
23	Элементы акробатики.	1
24	Элементы акробатики.	1
25	Гимнастическая комбинация.	1
26	Гимнастическая комбинация.	1
27	Разучить гимнастическую связку.	1
28	Разучить гимнастическую связку.	1
29	Упражнение на гибкость - наклон вниз	1
30	Упражнение на гибкость - наклон вниз	1
31	Строевые упражнения.	1
32	Строевые упражнения.	1
33	Акробатика-зачет.	1
34	Акробатика-зачет.	1
35	Развитие силы	1
36	Развитие силы	1
37	Акробатическая полоса препятствий.	1
38	Акробатическая полоса препятствий.	1
39	Силовое троеборье.	1
40	Силовое троеборье.	1
41	Полоса препятствий	1
42	Полоса препятствий	1
	Раздел 2. Спортивные игры	
43	Круговая тренировка.	1
44	Круговая тренировка.	1
45	Ловля и передача мяча.	1
46	Ловля и передача мяча.	1
47	Тест- передача мяча на месте за 30 сек.	1
48	Тест- передача мяча на месте за 30 сек.	1

№	Тема	Кол-во часов
49	Ведение мяча	1
50	Ведение мяча	1
51	Остановки в баскетболе.	1
52	Остановки в баскетболе.	1
53	Ведение и передачи мяча	1
54	Ведение и передачи мяча	1
55	Ведение мяча с сопротивлением.	1
56	Ведение мяча с сопротивлением.	1
57	Зачет - челночный бег с ведением мяча.	1
58	Зачет - челночный бег с ведением мяча.	1
59	Ведение мяча змейкой	1
60	Ведение мяча змейкой	1
61	Совершенствование перемещений и остановок игрока	1
62	Совершенствование перемещений и остановок игрока	1
63	Совершенствовать ведение мяча змейкой.	1
64	Совершенствовать ведение мяча змейкой.	1
65	Зачет - ведение мяча змейкой.	1
66	Зачет - ведение мяча змейкой.	1
67	Броски мяча в кольцо.	1
68	Броски мяча в кольцо.	1
69	Бросок в прыжке с дальней дистанции	1
70	Бросок в прыжке с дальней дистанции	1
71	Тест- штрафной бросок	1
72	Тест- штрафной бросок	1
73	Бросок мяча в движении.	1
74	Бросок мяча в движении.	1
75	Зачет – бросок мяча в движении	1

№	Тема	Кол-во часов
76	Зачет – бросок мяча в движении	1
77	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
78	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
79	Тактика игры в нападении.	1
80	Тактика игры в нападении.	1
81	Сочетание изученных элементов.	1
82	Сочетание изученных элементов.	1
83	Игры и игровые задания.	1
84	Игры и игровые задания.	1
85	Взаимодействия двух игроков	1
86	Взаимодействия двух игроков	1
87	Взаимодействия двух игроков	1
88	Тактика игры в баскетбол.	1
89	Тактика игры в баскетбол.	1
90	Тактика игры в баскетбол.	1
91	Игровые задания 2х2	1
92	Игровые задания 2х2	1
93	Игровые задания 2х2	1
94	Атака кольца.	1
95	Атака кольца.	1
96	Атака кольца.	1
97	Игра в защите и нападении	1
98	Игра в защите и нападении	1
99	Игра в защите и нападении	1
100	Освоение тактики игры.	1
101	Игра по упрощенным правилам	1
102	Игра по упрощенным правилам.	1

№	Тема	Кол-во часов
	Всего	102