

Муниципальное образование – городской округ  
город Рязань Рязанской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Рязани «Лицей №4»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании  
методического объединения  
учителей-предметников  
Протокол № 4  
от 10 июня 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
заместитель директор  
по методической работе  
Л.В. Попова  
Протокол № 4  
от 15 июня 2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МАОУ  
Рязани «Лицей №4»  
Н.И. Ширенина  
Приказ № 102-Д  
от 26.06.2020 г



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень образования:  
среднее общее образование:

**11 А**

Учитель: Шабунин С. Н.

Учитель высшей квалификационной категории

среднее общее образование:

**11 Б**

Учитель: Мотуз Е. Б.

Учитель первой квалификационной категории

**Количество часов: 70**

**2020-2021 учебный год**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Содержание учебного предмета

### Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основные знания по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Лыжная подготовка	10
1.5	Легкая атлетика	18
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	68

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.

**Спортивные игры.** Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Более сложными становятся упражнения в построении и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах в связках.

**Легкая атлетика.** После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открыток) воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

#### **Лыжная подготовка.**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции и длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести I—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

#### **Рабочий план составлен с учетом нормативных документов:**

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ.2
2. Национальная доктрина образования РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751.
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжения Правительства РФ от 30.08.2002 г. №1507-р.
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.02.1998г. №322
5. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 23.03.2002г. №30-51-197/20.

#### **Нормативные документы**

Основополагающими документами, определяющими стратегические направления модернизации образования по физической культуре являются:

- Закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273)

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре. Начальное общее образование. Основное общее образование. Среднее (полное) общее образование;

С целью улучшения организации и проведения учебно- воспитательного процесса по физической культуре, кроме перечисленных документов, следует руководствоваться следующими **письмами Министерства РФ:**

- О преподавании физической культуры в 2009-2010 учебном году в общеобразовательных учреждениях Московской области (от 20 ноября 2009 г. № 9139-050/07);
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ (от 12 августа 2002 г. № 13-51-99-14);
- О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях ( от 26 марта 2002г. 330-51-197/20);
- Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой (от 31.10.2003 №13-51-263/13);
- Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1-11кл. /авт. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверина – 5-е изд. стереотип. – М.: Дрофа,2010.
- Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (методические рекомендации Министерства образования и науки РФ в НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» Российской Академии медицинских наук, Москва 2012г.)
- О введении безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке (от 03.10.2003 №13-51-237/13)

**Рабочий план составлен с учётом нормативных документов:**

- 1)Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ.
- 2) Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г .№ 751 .
- 3)Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от30.08.2002г №1507-р .
- 4)базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 9.02.1998г. №322;
- 5)О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. №30-51-197/20.
- б) О введении зачётов по ФК для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г №317.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
- профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**уметь**

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

**Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

***Объяснять:***

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

***Характеризовать:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***Проводить:***

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта с	5,0	5,4
	Бег 100м. с низкого старта с.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание	10	17
	Прыжок в длину с места, см	225	190
Выносливость	Кроссовый бег 3 км	13 мин 50 с	
	Кроссовый бег 2 км		10мин00сек

**Возможные формы контроля занятий обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в общеобразовательных учреждениях:**

1. собеседование по теоретическим вопросам;
2. устное сообщение по теоретическим вопросам;
3. реферат, как правило, на тему по профилю заболевания;
4. практическое выполнение лечебных упражнений про профилю заболевания

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 4*9м	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	25:00	26:00	28:00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км	без учета времени			-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65

## Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега. Бег на результат 100м.
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты	3	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Фаза полёта. Приземление. Метание гранаты на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков
3.	Бег по пересеченной местности	1	Бег 2000м (д)- 3000м (м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.
<b>Баскетбол</b>			
4.	Баскетбол	9	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении 1 рукой от плеча. Быстрый прорыв(2*1). Быстрый прорыв(3*2). Учебная игра. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зональная защита (2*3). Зональная защита (2*2*1).
<b>Гимнастика</b>			
5.	Висы. Строевые упражнения	3	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Угол в упоре. Лазание по канату в два приёма.
6.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	4	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4,8 в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках(с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, высота 115-120см. Прыжок боком через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). ОРУ с обручем. Комбинация из ранее изученных элементов.
7.	Акробатика	4	Комбинация из ранее изученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Комбинация из ранее изученных элементов (сед углом, стойка на лопатках, кувырок вперёд).
<b>Баскетбол</b>			
8.	Баскетбол	4	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Сочетание передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными



			способами на месте. Бросок мяча в движении 1 рукой от плеча. Быстрый прорыв(2*1). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2*3) Учебная игра. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска)
<b>Лыжная подготовка</b>			
9.	Лыжная подготовка	10	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ходьба в медленном темпе. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Преодоление подъёмов и препятствий. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции до 5 км.
<b>Волейбол</b>			
10.	Волейбол	12	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Приём мяча 2 руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Нападение через 3-ю зону. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра
<b>Баскетбол</b>			
11.	Баскетбол	6	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Нападение против зонной защиты. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.
<b>Легкая атлетика</b>			
12.	Прыжок в высоту. Метание гранаты	3	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Приземление. Переход через планку. Метание гранаты на дальность в 10м коридор с разбега. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
13.	Спринтерский бег	2	Низкий старт( 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Дозирование нагрузки. Прикладное значение л/атл. упражнений.

14.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	3	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра футбол. Бег на результат 3000 м(м) и 2000 м(д).
15.	Резервные часы	2	
16.	Всего по программе	68 часа (2 часа в неделю)	
17.	Всего по учебному плану	70 часов	