

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5 г.Охи

**Утверждена**

Приказом 244 - ОД

от « 02 » сентября 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**10 – 11 КЛАССОВ**  
**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ,**  
**СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
**ДВА ГОДА**

составлена на основе авторской программы «Физическая культура 10 – 11 классы» для  
общеобразовательных организаций. Автор Лях В.И., М.: Просвещение, 2016.

**Приваловой В.В.**, учителем физической культуры

г.Оха  
2019 г.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса Привалова В.В.

## РАЗДЕЛ I

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

**Целью** рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Решение **задач** физического воспитания учащихся 10 - 11 класса направленно на:

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- формирования общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных способностей (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, направленного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- Закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Указанные цели и задачи отвечают требованию стандарта: «Курс физической культуры для средней (полной) школы».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса):**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину,

прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов(герба, флага, гимна);

- Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена Российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные 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, осознание своего места в поликультурном мире;
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеями гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Толирантное 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, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- Эстетическое отношение к миру, включая этику быта, научного и технического спорта, общественных отношений;
- Принятие и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельности, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирования умения оказывать первую помощь;
- Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально – экономических процессов на состояние природой и социальной среды, опыта эколога – направленной деятельности;
- Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- Владение навыками познавательной, учебно – исследовательской и проектной деятельности, навыкам разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов и познания;
- Готовность и способность к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из разных 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, использовать адекватные 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.

#### **Для слепых и слабовидящих обучающихся:**

- Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни;

#### **Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- Овладение доступными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;
- Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

#### **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 спортом высших достижений;

- роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении 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 контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общего профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культуры;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

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

#### **Осуществлять:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися начальных классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- план – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **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       | Юноши       | Девушки     |
|------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|
| Скоростные             | Бег 30 м, с<br>Бег 100 м, с | 5,0<br>14,3 | 5,4<br>15,5 |

|                   |  |      |       |
|-------------------|--|------|-------|
| Силовые           | Прыжок в длину с места, см                           | 215  | 170   |
|                   | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз     | 10   | –     |
|                   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз | –    | 14    |
| К<br>выносливости | Кроссовый бег 3000 м, мин, с                         | 13,5 |       |
|                   | Кроссовый бег 2000 м, мин, с                         |      | 10,00 |
| К<br>координации  | Челночный бег 3x10м                                  | 8,0  | 9,0   |
|                   | Броски малого мяча в стандартную мишень, м           | 12,0 | 10,0  |

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

- в организации самостоятельных занятий правильно подбирать и составлять комплексы физических упражнений для физкультурно-оздоровительных и спортивно оздоровительных занятий;
- активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и здорового образа жизни;
- в умении планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований, в проведениях туристических пеших походах, соблюдении правил безопасности и оказании первой медицинской помощи.

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

- **В метаниях на дальность и на меткость:** метать по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12 – 15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10 – 12 м (девушки) и 15 – 25 м (юноши);
- **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла в длину в высоту 115 – 125 (юноши); выполнять комбинации из отдельных элементов с одним из предметов (лента, скакалка, обруч) – девушки; выполнять акробатическую комбинацию из изученных элементов, состоящую из пяти элементов, включающую длинный кувырк через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот боком и др. ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- **В легкоатлетических упражнениях:** прикладное значение легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Бег: с максимальной скоростью 100 м. из положения низкого старта, челночный бег 3 x 10 м, бег 2000 м. (девочки), 3000 м. (мальчики). Бег в равномерном темпе до 15 – 25 мин. Метание мяча массой до 150 гр. с места и с 4 - 5 бросковых шагов из и.п. стоя. Метание малого мяча в цель (1 x 1 м) с расстояния до 20 м. Метание набивного мяча массой 2 кг. (девушки), 3 кг. (мальчики) двумя руками из различных и.п. Прыжки: в длину с 13-15 шагов разбега, с места в длину, в высоту с 9 – 11 шагов разбега, со скакалкой.
- **В лыжных гонках:** основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований, особенности физической подготовленности лыжника. Передвижения на лыжах: переход одновременных ход на попеременные, преодоление подъемов и препятствий, прохождение на лыжах до 5 км. - девушки, до 6 км. – юноши.

- **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико - тактические действия одной из спортивных игр;
- **Физическая подготовленность:** должны соответствовать, как минимум среднему показателю развития основных физических способностей (**Таблица 1**) с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

(Таблица 1)

## Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет.

| № п / п | Физическая способность | Контрольные упражнения (тест)   | Возраст, лет | Уровень     |             |             |             |             |             |
|---------|------------------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|         |                        |   |              | Мальчики    |             |             | Девочки     |             |             |
|         |                        |   |              | низкий      | средний     | высокий     | низкий      | средний     | высокий     |
| 1       | Скоростные             | Бег 100 м, с  | 16           | 15,5 и ниже | 15,3 – 14,7 | 14,5 и выше | 17,8 и ниже | 17,4 – 16,9 | 16,5 и выше |
|         |                        |   | 17           | 15,0        | 14,8 - 14,5 | 14,2        | 17,0        | 16,8 – 16,4 | 16,0        |
| 2       | Координационные        | Челночный бег, 3x10м,с  | 16           | 8,2 и ниже  | 8,0 – 7,7   | 7,3 и выше  | 9,7 и ниже  | 9,3 – 8,7   | 8,4 и выше  |
|         |                        |   | 17           | 8,1         | 7,9 – 7,5   | 7,2         | 9,6         | 9,3 – 8,7   | 8,4         |
| 3       | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места,см.  | 16           | 180 и ниже  | 195 - 210   | 230 и выше  | 160 и ниже  | 170 - 190   | 210 и выше  |
|         |                        |   | 17           | 190         | 205 – 220   | 240         | 160         | 170 - 190   | 210         |
| 4       | Выносливость           | 6 – минутный бег, м   | 16           | 1100 и ниже | 1300 - 1400 | 1500 и выше | 900 и ниже  | 1050 – 1200 | 1300 и выше |
|         |                        |   | 17           | 1100        | 1300 – 1400 | 1500        | 900         | 1050 - 1200 | 1300        |
| 5       | Гибкость               | Наклон туловища из положения сидя, см                                 | 16           | 5 и ниже    | 9 - 12      | 15 и выше   | 7 и ниже    | 12 - 14     | 20 и выше   |
|         |                        |   | 17           | 5           | 9 – 12      | 15          | 7           | 12 – 14     | 20          |
| 6       | Силовые                | Подтягивание: - на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 16           | 4 и ниже    | 8 - 9       | 11 и выше   |             |             |             |
|         |                        |   | 17           | 5           | 8 - 9       | 11          |             |             |             |
|         |                        | - на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)            | 16           |             |             |             | 6 и ниже    | 13 - 15     | 18 и выше   |
|         |                        |   | 17           |             |             |             | 6           | 13 - 15     | 18          |

**Должны быть освоены:**

- **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни. Осуществлять коррекцию недостатков физического развития. Проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.;
- **Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м., прыжок в длину и высоту, метание мяча, бег на выносливость. Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СРЕДНЕЙ (СТАРШЕЙ) ШКОЛЕ**

***Выпускник научится:***

- Использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- Характеризовать современное олимпийское и физкультурно – массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- Характеризовать современные спортивно – оздоровительные системы физических;
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.;



- Давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно – психической нагрузки;
- Характеризовать основные виды адаптивной физической культуры и объяснять их важное социальное значение.

#### **Способы двигательной (физической) деятельности**

##### ***Выпускник научится:***

- Использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиций;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

##### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- Вести дневник самоконтроля по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Выпускник научится:***

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжка (в высоту и длину) и метаниях (легкими и тяжелыми предметами);

- Выполнять передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

***Выпускник получит возможность научиться:***

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- Самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений.

## РАЗДЕЛ II

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Рабочая программа по физической культуре в 10 – 11 классах рассчитана на 204 часа (3 урока в неделю из расчета 34 учебных недель).

**В итоге по плану:**

10 класс – Физическая культура –102 часа.

11 класс – Физическая культура –102 часа

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала (сетка часов) для 10 – 11 класса при трехразовых занятиях в  
неделю – 204 часа.**

| №<br>п/п | Вид программного материала          | Количество часов<br>(уроков) |            |
|----------|-------------------------------------|------------------------------|------------|
|          |                                     | <i>Класс</i>                 |            |
|          |                                     | 10                           | 11         |
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>                | <b>90</b>                    | <b>90</b>  |
|          | Основы знаний о физической культуре | 7                            | 7          |
|          | Спортивные игры                     | 20                           | 20         |
|          | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                           | 18         |
|          | Легкая атлетика                     | 20                           | 20         |
|          | Лыжная подготовка                   | 17                           | 17         |
|          | Плавание                            | -                            | -          |
|          | Элементы единоборств                | 8                            | 9          |
| <b>2</b> | <b>Вариативная часть</b>            | <b>15</b>                    | <b>15</b>  |
| <b>3</b> | <b>Итого</b>                        | <b>102</b>                   | <b>102</b> |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка  
часов) образовательной области «физическая культура» для 10 – 11 класса МБОУ  
СОШ № 5 г.Оха при трехразовых занятиях в неделю – 204 часа.**

| №<br>п/п | Вид программного материала          | Количество часов<br>(уроков) |            |
|----------|-------------------------------------|------------------------------|------------|
|          |                                     | <i>Класс</i>                 |            |
|          |                                     | 10                           | 11         |
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>                | <b>87</b>                    | <b>87</b>  |
|          | Основы знаний о физической культуре | <i>В процессе урока</i>      |            |
|          | Спортивные игры:                    | 21                           | 21         |
|          | - волейбол                          | 10                           | 10         |
|          | - баскетбол                         | 11                           | 11         |
|          | Гимнастика с элементами акробатики  | 8                            | 8          |
|          | Легкая атлетика                     | 16                           | 16         |
|          | Лыжная подготовка                   | 14                           | 14         |
|          | Плавание                            | 28                           | 28         |
| <b>2</b> | <b>Вариативная часть</b>            | <b>15</b>                    | <b>15</b>  |
|          | Спортивные игры:                    | 9                            | 9          |
|          | - волейбол                          | 4                            | 4          |
|          | - баскетбол                         | 5                            | 5          |
|          | Плавание                            | 6                            | 6          |
|          | Итоговое повторение                 | 10                           | 10         |
| <b>3</b> | <b>Итого</b>                        | <b>102</b>                   | <b>102</b> |
|          | Спортивные игры:                    | 30                           | 30         |
|          | - волейбол                          | 14                           | 14         |
|          | - баскетбол                         | 16                           | 16         |
|          | Гимнастика с элементами акробатики  | 8                            | 8          |
|          | Легкая атлетика                     | 14                           | 14         |
|          | Лыжная подготовка                   | 10                           | 10         |
|          | Плавание                            | 30                           | 30         |
|          | Итоговое повторение                 | 10                           | 10         |

## **10 – 11 классы**

### **Раздел 1, 7. Легкая атлетика (14 часов)**

**1.1 - 1.9, 7.1 – 7.5** Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Техника спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, эстафетный бег, бег на результат 100м), техника длительного бега (2000м (3000м), равномерный бег 15-20мин (20-25мин)), метание мяча в цель и на дальность, прыжки в длину с места, разбега, в высоту. Упражнения на развитие физических способностей.

### **Раздел 2. Гимнастика (8 часов)**

**2.1 – 2.8.** Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Оказание первой доврачебной помощи. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, акробатические комбинации из ранее изученных элементов, опорный прыжок через козла, висы и упоры, комбинации из ранее изученных элементов в равновесии (бревне) - девушки. Упражнения на развитие физических способностей.

### **Раздел 3. Спортивные игры (волейбол) (14 часов)**

**3.1 – 3.14.** Терминология спортивной игры, техника владения мячом ( ловля, передача, подача мяча, нападающий удар, блокировка(одиночное и двойное)), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях волейболом. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

### **Раздел 4, 6. Спортивные игры (баскетбол) (16 часов)**

**4.1 – 4.12, 6.1 – 6.4.** Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

### **Раздел 5. Лыжная подготовка (10 часов)**

**5.1 – 5.10.** Основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований, особенности физической подготовленности лыжника. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Передвижения на лыжах (техника лыжных ходов):

- 10 класс – переход с одновременных ход на попеременные, преодоление подъемов и препятствий, прохождение на лыжах до 5 км.- девушки, до 6 км. – юноши.

- 11 класс – переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни, элементы тактики лыжных гонок, прохождение на лыжах до 5 км.- девушки, до 8 км. – юноши.

## **Раздел 8. Плавание (30 часов)**

**8.1 - 8.30** Прикладное значение плавания. Доврачебная помощь пострадавшему. Правила техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Совершенствование навыков плавания. Освоения плавания прикладными способами: на боку, брассом, на спине. транспортировки пострадавшего в воде. Плавание в одежде, освобождение от одежды в воде.

## **Раздел 9. Итоговое повторение (10 часов).**

**9.1 – 9.10** – уроки итогового повторения по разделу: «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Плавание».

### **Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

**По организации обучения:** очная

**По количеству учащихся:** коллективная (фронтальная), индивидуальная, групповая (индивидуально - групповая, кооперативно - групповая, дифференцированно - групповая, парная)

**По месту обучения:** школьная, внешкольная

**По продолжительности:** академический час (45 минут)

**По специфике взаимодействия педагога и учащихся:** классно – урочная

## **ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

**Контрольные работы (определение двигательных способностей (нормативы), технические приемы по видам спорта):**

1. В разделе *Легкоатлетические упражнения:*

- бег 100м. сек;
- прыжки в длину;
- метания мяча;
- тестирование (нормативы) физических способностей;

2. В разделе *Гимнастика с основами акробатике:*

- По теме «Освоение висов и упоров»
- По теме «Освоение акробатические упражнения»
- По теме «Освоение навыков опорных прыжков»
- По теме «Освоение навыков равновесия»

3. В разделе *Спортивные игры (волейбол, баскетбол):*

- По теме «Овладение и закрепление техники приеме и передачи мяча» (в/б)
- По теме «Овладение и закрепление техники подачи мяча» (в/б)
- По теме «Овладение и закрепление техники нападающего удара» (в/б)
- По теме «Овладение и закрепление техники ловли мяча»
- По теме «Овладение и закрепление техники передачи мяча»
- По теме «Овладение и закрепление техники ведения мяча»
- По теме «Овладение и закрепление техники броска мяча»

4. В разделе *Лыжная подготовка:*

- По теме «Освоение техники поворотов»
- По теме «Освоение техники лыжных ходов»
- По теме «Освоение преодоления подъемов»
- По теме «Освоение техники спуска со склонов»
- По теме «Передвижение на лыжах»