

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.**

- ***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:***
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;
- ***Уметь:***
- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- ***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***
- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;
- ***Владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.
- Для прохождения программы в учебном процессе обучения используются следующие учебники.

## **2. Содержание учебного предмета физическая культура.**

### **Основы знаний о физической культуре, умения навыки. Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные

формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

- **Медико-биологические основы**

- Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

- Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

- Приёмы саморегуляции.

- Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

- **Баскетбол (18 ч)**

- Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

- **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)**

- Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

- **Волейбол-(11ч)**

- **Лёгкая атлетика (22ч)**

- Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

- **Лыжная подготовка (21 ч)**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

## Содержание учебного предмета

№ п/п	Разделы учебного курса	Содержание тем учебного курса
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину, метание мяча, метание гранаты, разновидности бега
2	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения
3	Волейбол	Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры
4	Лыжная подготовка	Различные виды и приёмы лыжного шага
5	Баскетбол	Различные виды передач и ведения мяча, разновидности бросков мяча в корзину, техника и тактика игры

- **Задачи** физического воспитания учащихся 11 классов **направлены:**
  - На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
  - Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями
  - И формирование умений применять их в различных по сложности условий;
  - Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
  - Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
  - Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания:

№ п/п	Дата		Тема уроков	Количество часов
	По плану	Фактическая		
			<b>Раздел 1: Легкая атлетика (14ч)</b>	
1			Спринтерский бег Инструктаж по ТБ.	1
2-4			Спринтерский бег	3

5-6			Бег на результат 100 метров	2
7-11			Прыжок в длину на результат	5
12-14			Метание гранаты на дальность	3
			<b>Раздел 2: Кроссовая подготовка(6ч)</b>	
15-18			Бег по пересечённой местности	4
19-20			Бег на результат Развитие выносливости.	2
			<b>Раздел 3: Гимнастика(18ч)</b>	
21			Висы и упоры. Опорный прыжок	1
22			Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	1
23			Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	1
24-25			Висы и упоры. Опорный прыжок	2
26-27			Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы	2
28			Развитие выносливости и координации Упражнение на гимнастической скамейке	1
29-38			Акробатические упражнения, лазание по канату.	10
			<b>Раздел 4: Лыжная подготовка(21ч)</b>	
39			ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	1
40-42			Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска.	3
43-46			Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.	4
47-50			Постановка палок на снег и	4

			отталкивание руками в переходе через один шаг.	
51			Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	1
52-54			Прохождение дистанции 3км	2
55-56			Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	2
57-58			Контрольный норматив на дистанции 5 км	2
59			Выполнение перехода со свободным движением рук.	1
60			Контрольный норматив на дистанции 5-10 км	1
			<b>Раздел 5: Баскетбол(18ч)</b>	
61			Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
62-63			Передачи мяча различными способами на месте	2
64-69			Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	6
70-71			Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	2
72-73			Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	2
74			Ведение мяча с сопротивлением.	1
75			Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1
76			Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
77			Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1
78			Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон	1
			<b>Раздел 6: Волейбол(11ч)</b>	
79			Нижняя прямая подача.	1
80			Приём подачи.	1
81			Перемещения. Двойной шаг	1

82			Комбинации перемещений Правила соревнований	1
83			Передачи мяча сверху двумя руками	1
84			Нижняя боковая подача Верхняя боковая подача мяча	1
85			Тактика свободного нападения	1
86			Стойки, перемещения. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи	1
87-88			Техника передачи мяча.	2
89			Подача и приёмы, передача мяча.	1
			<b>Раздел 7: Кроссовая подготовка(7ч)</b>	
90			Обучение приёмам игры у сетки	1
91-96			Бег по пересечённой местности	6
			<b>Раздел 8: Легкая атлетика(3ч)</b>	
97- 99			Спринтерский бег, прыжок в высоту.	3
Итого				99ч.