

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 (13 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 (22 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-(15ч)**

- **Лёгкая атлетика (29ч)**

- 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		Раздел/ Тема уроков	Количество часов
	По плану	фактическая		
			Раздел 1: Легкая атлетика (11 ч)	
1			Техника спринтерского бега. Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	1
2			Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1
3			Подвижные игры с бегом.	1
4			Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1
5			Бег на результат 100 м. Эстафетный бег	1
6			Подвижные игры с бегом.	1
7- 9			Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3
10			Метание гранаты.	1
11			Бег 2000 м – д.	1
			Раздел 2: Кроссовая подготовка (4ч)	
12			Подвижные игры с бегом.	1
13			Бег по пересеченной местности.	1
14			Преодоление препятствий.	1
15			Бег с гандикапом.	1
			Раздел 3: Волейбол (15 ч)	
16-17			Техника приема – передачи мяча.	2
18- 22			Игра по упрощенным правилам волейбола.	5
23			Техника приема – передачи мяча. Нижняя прямая подача.	1
			Нижняя прямая подача.	1

24				
25			Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1
26			Верхняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах.	1
27- 30			Нападающий удар при встречных передачах.	4
			Раздел 4: Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)	
31			Инструктаж по Т./Б. Инструкция № Строевые упражнения. Висы.	1
32			Строевые упражнения. Висы	1
33			Подвижные игры с элементами гимнастики.	1
34			Строевые упражнения. Висы	1
35			Акробатика. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	1
36-38			Подвижные игры с элементами гимнастики.	3
39- 40			Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках.	2
41			Комбинация из изученных элементов по акробатике.	1
42			Разучивание техники опорного прыжка.	1
43			Сдача контрольных нормативов.	1
44- 45			Комплекс ритмической гимнастики.	2
46			Подвижные игры с элементами гимнастики. Гимнастический марафон.	1
			Раздел 5: Лыжная подготовка (21 ч)	
47			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Инструктаж по Т./Б. Инструкция №	1
48			Разучивание техники переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1

49			«Гонка с преследованием».	1
50- 51			С.Т. преодоления подъемов и препятствий. Тактика лыжных гонок.	2
52- 53			«Гонка с выбыванием».	2
54			Тактика лыжных гонок.	1
55			Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1
56			Совершенствование техники лыжных ходов.	1
57			Закрепление техники конькового хода.	1
58			Биатлон.	1
59			Закрепление техники конькового хода. Торможение плугом и упором.	1
60			Совершенствование техники конькового хода. Торможение плугом и упором	1
61			«Карельская гонка».	1
62-63			Совершенствование техники подъемов и спусков. Преодоление контруклона.	2
64			«Гонка с преследованием».	1
65			Развитие выносливости. Лыжный кросс 4 км.	1
66			Развитие выносливости. Лыжный кросс 5 км.	1
67			Биатлон.	1
			Раздел 6: Гимнастика с элементами акробатики (6 ч)	
68-71			Совершенствование техники акробатических упражнений.	4
72-73			Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений.	2
			Раздел 7: Баскетбол (13 ч)	

74			Баскетбол. Правила техники безопасности. С.Т перемещений, поворотов, остановок и стоек.	1
75			Совершенствование техники ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.	1
76			Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
77			Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
78- 79			Совершенствование техники ведения мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом.	2
80- 82			Учебная игра в баскетбол.	3
83			К.Т. ведения мяча.	1
84- 85			Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении.	2
86			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной бросок.	1
			Раздел 8:Кроссовая подготовка (2ч)	
87			Эстафеты. Подвижные игры с бегом	1
88			Бег по пересеченной местности 2 км.. Преодоление препятствий.	1
			Раздел 9:Легкая атлетика (11 ч)	
89- 90			Совершенствование техника спринтерского бега.	2
91			Бег на результат 100 м.	1
92-94			Совершенствование техники прыжка в высоту. Метание гранаты.	3
95			Подвижные игры с бегом.	1
96			Сдача контрольных нормативов.	1
			Кроссовый бег 2 км.	1

97				
98			Контроль техники метания гранаты.	1
99			Круговая тренировка.	1
Итого				99ч.