

1. Планируемые результаты

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, 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, 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 общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- 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 самодеятельных 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.

проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.
- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-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.

2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

- Социокультурные основы.
- 10 класс. 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 движения.
- 11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
- Психолого-педагогические основы.
- 10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

- 11 класс. 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.

- 10 класс. 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.

- 11 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

- **Спортивные игры.**

- Баскетбол.

- 10–11 классы. 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек.

- Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

- Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

- Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

- Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

- Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

- Волейбол.

- 10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока.

- Передачи мяча: сверху двумя руками на месте, после перемещения, над собой (жонглирование); передачи мяча через сетку, в прыжке через сетку, у (вдоль) сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку;

- Подачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя.

- Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Блокирование мяча.

- Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах.

- Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

- **Гимнастика с элементами акробатики.**

- 10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

- Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

- ОРУ. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

- Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении без предметов; с предметами: набивными мячами

(весом до 3 кг), Комбинации упражнений с обручами скакалкой, большими мячами

- *Висы и упоры*: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, соскок махом назад.

- *Опорный прыжок*. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

- *Акробатические упражнения*. Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

- Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Упражнение в равновесии на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.

- Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического

инвентаря и упражнений.

- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

- Подтягивания, поднимания туловища. Лазанья по наклонной скамейке,

гимнастической стенке.

- **Легкая атлетика.**

- 10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

- Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с изменением

направления, скорости.

- Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).

- Длительный бег до 25 мин - юноши, до 20 мин – девушки; кросс. Бег с препятствиями.

- Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».

- Прыжки, многоскоки. Прыжки на точность приземления, через препятствия.

Метание мяча:

- юноши- мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.

- Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м.

- Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

- девушки: теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.

Метание гранаты 300- 500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное

расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
2	Спортивные игры		
	Баскетбол	21	21
	Волейбол	39	39
3	Гимнастика	20	20
4	Легкая атлетика	22	22

5.	Итого	102	102
-----------	--------------	------------	------------