

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой тем

10 Класс

№ урока	Тема	Кол. часов
1	Инструктаж по технике безопасности № 2.3	1
2 – 4	Бег на короткие дистанции	3
5 – 6	Бег на средние дистанции	2
7 – 10	Бег на длинные дистанции	4
11 – 13	Прыжки в длину	3
14 – 15	Прыжки в высоту	2
16 – 17	Метания гранаты	2
18	Инструктаж по технике безопасности № 2.4	1
19 - 25	Акробатические комбинации	7

26 - 32	Гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)	7
33	Инструктаж по технике безопасности № 2.6.1.	1
34 - 48	Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе	15
49	Инструктаж по технике безопасности № 2.5.	1
50 - 64	Передвижение на лыжах	15
65 - 66	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	2
67	Инструктаж по технике безопасности № 2.6.2.	1
68 - 82	Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе	15
83	Инструктаж по технике безопасности № 2.3	1
84 – 86	Бег на короткие дистанции	3
87 – 88	Бег на средние дистанции	2
89 – 92	Бег на длинные дистанции	4
93 – 95	Прыжки в длину	3
96 – 97	Прыжки в высоту	2
98 – 99	Метания гранаты	2
100	Инструктаж по технике безопасности № 2.6.	1
101 - 105	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе	5

11 Класс

№ урока	Тема	Кол. часов
1	Инструктаж по технике безопасности № 2.3. Предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1
2 – 4	Бег на короткие дистанции	3
5 – 6	Бег на средние дистанции	2
7 – 10	Бег на длинные дистанции	4
11 – 13	Прыжки в длину	3
14 – 15	Прыжки в высоту	2
16 – 17	Метания гранаты	2

18	Инструктаж по технике безопасности № 2.4. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
19 - 25	Акробатические комбинации	7
26 - 32	Гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)	7
33	Инструктаж по технике безопасности № 2.6.1.	1
34 - 48	Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе	15
49	Инструктаж по технике безопасности № 2.5.	1
50 - 64	Передвижение на лыжах	15
65 - 66	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	2
67	Инструктаж по технике безопасности № 2.6.2. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
68 - 82	Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе	15
83	Инструктаж по технике безопасности № 2.3. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1
84 – 86	Бег на короткие дистанции	3
87 – 88	Бег на средние дистанции	2
89 – 91	Бег на длинные дистанции	3
92 – 93	Прыжки в длину	2
94	Прыжки в высоту	1
95 – 96	Метания гранаты	2
97	Инструктаж по технике безопасности № 2.6.	1
98 - 102	Технические приемы и командно-тактические	5

	действия в футболе	
--	--------------------	--

