

## Аннотация к программе

Изучение курса проводится по учебнику *Физическая культура*.  
*Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 10-11 классы.*

Программа рассчитана на 102 часа.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 11 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102ч. Третий час предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889, что бы направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

## Планируемые результаты изучения курса

Знать:

- основы истории физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические, психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительно эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культуры.

### Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения                                            | юноши  | девушки |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|--------|---------|
| Скоростные             | Бег 30 м                                                         | 5,0 с  | 5,4 с   |
|                        | Бег 100 м                                                        | 14,3 с | 17,5    |
| Силовые                | Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз      | 10 раз | -       |
|                        | Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | -      | 14      |
|                        | Прыжок в длину с места, см                                       | 215 см | 170 см  |
| Выносливость           | Бег на 2000 м, мин                                               | -      | 10,00   |
|                        | Бег на 3000 м, мин                                               | 13,30  |         |

На уроках физической культуры проводится инструктаж по ТБ на уроках и включая вопросы по ППД

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков) 10 класс

#### Социально-психологические 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 движения.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**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.

**Психолого-педагогические основы.** 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.

***Спортивные игры. (баскетбол, волейбол, футбол)***

***Гимнастика с элементами акробатики.***

***Легкая атлетика.***

***Лыжные гонки***

**Практическая часть**

**10 класс**

***Спортивные игры.***

**Баскетбол 18ч**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Ловля и передач мяча

Техника ведения мяча

Техника бросков мяча

Индивидуальная техника защиты

Техника перемещений, владения мячом

Овладение игрой

**Волейбол 22ч**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Техника приема и передач мяча.

Техника подачи мяча.

Техника прямого нападающего удара

Техники владения мячом

Тактика игры

Овладение игрой

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Гимнастика с элементами акробатики 12ч**

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки

Акробатические упражнения.

Висы и упоры

Лазанье

Опорные прыжки

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Легкая атлетика 21ч**

Техника бега

Техника прыжка в длину, в высоту

Техника метания малого мяча

Развитие выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей

Развитие скоростных и координационных способностей

**Лыжная подготовка 18ч**

Техника лыжных ходов

Повороты

Подъемы

Спуски

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| №<br>п/п | Тема беседы                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Техника безопасности во время занятий физической культурой                   |
| 2.       | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья |
| 3.       | Правовые основы физической культуры и спорта                                 |
| 4.       | Основные формы и виды физических упражнений                                  |
| 5.       | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение                     |
| 6.       | Питание и питьевой режим                                                     |
| 7.       | Двигательный режим                                                           |
| 8.       | Влияние занятий физкультурой на вредные привычки                             |
| 9.       | Режим дня школьника                                                          |
| 10.      | Влияние физических упражнений на развитие телосложения                       |
| 11.      | Реакция организма на различные физические нагрузки                           |
| 12.      | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника   |
| 13.      | Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП           |
| 14.      | Развитие физических качеств                                                  |
| 15.      | Основные формы занятий физической культурой                                  |
| 16.      | Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма       |
| 17.      | Врачебный контроль за занимающимися физкультурой                             |
| 18.      | Основные причины травматизма                                                 |
| 19.      | Одежда и обувь                                                               |
| 20.      | Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления                   |
| 21.      | Первая помощь при травмах                                                    |
| 22.      | Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры           |
| 23.      | Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы         |
| 24.      | Значение ЗОЖ                                                                 |
| 25.      | Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)                                 |
| 26.      | Дневник самоконтроля                                                         |
| 27.      | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита            |
| 28.      | Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении            |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

| №<br>п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|---------------------------|
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>                | <b>69</b>                 |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |
| 1.2      | Легкая атлетика                     | 21                        |
| 1.3      | Спортивные игры (баскетбол)         | 18                        |
| 1.4      | Гимнастика с элементами акробатики  | 12                        |
| 1.5      | Лыжная подготовка                   | 18                        |
| <b>2</b> | <b>Вариативная часть</b>            | <b>33</b>                 |
| 2.1      | Спортивные игры (волейбол)          | 22                        |
| 2.2      | Спортивные игры (футбол)            | 11                        |
|          |                                     | <b>102</b>                |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

| №<br>п/п           | Виды программного материала           | Кол-<br>во<br>час. | 1<br>четверть    | 2<br>четверть | 3<br>четверть | 4<br>четверть |
|--------------------|---------------------------------------|--------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| 1                  | Основы знаний                         |                    | В процессе урока |               |               |               |
| 2                  | Легкая атлетика                       | 21                 | 11               |               |               | 10            |
| 3                  | Спортивные игры<br>(баскетбол)        | 18                 |                  | 9             |               | 9             |
| 4                  | Гимнастика с<br>элементами акробатики | 12                 | 2                | 10            |               |               |
| 5                  | Лыжная подготовка                     | 18                 |                  |               | 18            |               |
| 7                  | Спортивные игры<br>(футбол)           | 11                 | 6                |               |               | 5             |
| 8                  | Спортивные игры<br>(волейбол)         | 22                 | 7                | 5             | 10            |               |
| <b>Всего часов</b> |                                       | <b>102</b>         | <b>26</b>        | <b>24</b>     | <b>28</b>     | <b>24</b>     |