

## Предмет – физическая культура

10 -11 классы

Нормативно-методические материалы	<p>- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта.</p> <p>- Комплексная программы физического воспитания учащихся <b>1-11</b> классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, <b>2006.</b>)</p> <p>- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253)</p> <p>- ООП СОО МБОУ «Руссковская СШ»</p> <p>- УП МБОУ «Руссковская СШ» на 2015-16 учебный год</p>
Реализуемый УМК	<p>Учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.</p>
Цели и задачи изучения предмета	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>развитие</b> физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</li><li>• <b>воспитание</b> бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li><li>• <b>овладение</b> технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li><li>• <b>освоение</b> системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</li><li>• <b>приобретение</b> компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li></ul>
Срок реализации программы	2 года

<p>Место учебного предмета в учебном плане</p>	<p>10 класс – 102 часа (3 часа в неделю) 11 класс – 99 часов (3 часа в неделю)</p>
<p>Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)</p>	<p><b>знать/понимать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> <p><b>уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</li> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> </ul> <p><b>Двигательные умения, навыки и способности:</b></p> <p><i>Способы спортивной деятельности :</i> участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью, с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; бег в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) и до 15мин (девочки); совершать прыжок в длину ; прыгать в высоту.</p> <p><i>В метаниях на дальность и на меткость:</i> метать различные по форме и массе снаряды (гранату, мяч 150 г ) на дальность с места и с разбега. Метать различные по форме и массе снаряды в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч</p>

150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине или брусьях (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через коня, выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающих длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки)

*В настольном теннисе:* выполнять подачу мяча, принимать подачи, выполнять накат справа и слева, срезку справа и слева, вести парную игру

*В единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

*В спортивных играх:* уметь играть в одну из спортивных игр.

*Лыжная подготовка:* уметь передвигаться на лыжах используя классические лыжные хода, коньковый ход. Выполнять спуски и подъёмы на склоне с поворотами и торможением.

*Спортивный туризм и ориентирование:* уметь ориентироваться на местности с помощью компаса и карты.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей с учётом индивидуальных возможностей учащихся.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**

для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых

	<p>спортивных соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li></ul>
--	---