

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

- роль и значение современного олимпийского движения, его 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
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- 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.
- личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самостоятельных 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.
- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы массажа и самомассажа;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Содержание программы учебного предмета
11 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре.	<p>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.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности; гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	В процессе урока
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	<p>Введение в профессиональную деятельность. Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культуры (начальное представление). Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развитие физических качеств (в роли помощника учителя).</p> <p>Судейство спортивных соревнований по избранному виду спорта.</p> <p>Техника безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом.</p> <p>Выполнять тестовые нормативы ВФСК "ГТО".</p>	3
Физическое совершенствование.	<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол. 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.</p> <p>Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>Футбол. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Техника</p>	23

	<p>безопасности при занятиях футболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики,</p> <p>Совершенствование техники упражнений в гимнастических комбинациях. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>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</p> <p>Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов данной возрастной категории</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>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</p> <p>Единоборство</p> <p>Техника безопасности на занятиях единоборств. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p> <p>Плавание</p> <p>Знать терминологию плавания. Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении соревнований по плаванию. Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании.</p> <p>Туристическая подготовка.</p> <p>Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, страховка и самостраховка, первая помощь транспортировка пострадавшего преодоление препятствий.</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие</p>	<p>21</p> <p>12</p> <p>12</p> <p>3</p> <p>12</p> <p>3</p>
--	---	---

	<p>разнообразные прикладные упражнения</p> <p><i>Общефизическая подготовка</i></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p> <p><i>Специальная физическая подготовка</i></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>	
	Итого	102