

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 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.
- самостоятельные и самодеятельные 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 движением 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, 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. 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 Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов данной возрастной категории</p> <p>Лыжная подготовка 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 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 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. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, страховка и самостраховка, первая помощь транспортировка пострадавшего преодоление препятствий. <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>Общеспортивная 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