

## Физическая культура

### 11 класс

Нормативно-методические материалы	<p>Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008</p> <p>Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.</p> <p><i>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «30» августа 2010 г. № 889 ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»</i></p>
Реализуемый УМК	<p><b>Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 11-го класса к учебнику «Физическая культура» 10-11 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2016).</b></p>
Цели и задачи изучения предмета	<p><b>Цель программы</b> – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;</li> <li>- обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>- развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- формирование основ личной гигиены;</li> <li>- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;</li> <li>- формирование знаний о физической культуре и спорте;</li> <li>- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Место учебного предмета в учебном плане	базовый курс: один год, в 11 классе - 2 часа в неделю, всего 68 часов
Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)	<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне ГТО»; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега, передвижение на лыжах, плавание, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе, баскетболе, футболе, мини-футболе)</p> <p>Технической и Тактической подготовки в национальных видах спорта.</p> <p>Прикладная физическая подготовка.</p> <p>Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников</p> <p>В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p>

	<p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 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 Р.Ф. ; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету Формы организации образовательного процесса. Уроки физической культуры; Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; Спортивные соревнования и праздники Занятия в спортивных секциях и кружках Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).</p>
--	---