

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание тем учебного курса.

Курс рассчитан на 138 учебных часов. 10 класс – 70ч, 11класс - 68ч.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями,

обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Приемы закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30 и 60 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекувы, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Изучение строевых упражнений. Освоение техники висов и упоров, акробатических элементов: кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, «мост» из положения, лежа и стоя, опорный прыжок.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых

заданий.

Освоение, закрепление и совершенствование технических приемов: стойки, передвижений волейболиста, передачи мяча двумя руками сверху, приема мяча двумя руками снизу, нижней прямой подачи с 3-5 м. Освоение игры по упрощенным правилам, игра «мини-волейбол».

Лыжная подготовка.

основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Закрепление и совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременных двухшажного, одношажного, бесшажного ходов. Чередование попеременного двухшажного с одновременными ходами. Дальнейшее совершенствование спусков в различных стойках, подъемов разными способами. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Дальнейшее освоение, закрепление и совершенствование технических приемов: стойки, передвижений, остановок, передач мяча одной, двумя руками. Броски мяча в корзину. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение игры по упрощенным правилам, «мини-баскетбол».

Настольный теннис.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по настольному теннису. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Освоение, закрепление и совершенствование технических приемов: стойки, передвижений, передачи, ловли мяча двумя руками, подброса воланчика, удар сверху, перебежек. Освоение игры по упрощенным правилам, игра «Настольный теннис».

Футбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Освоение, закрепление и совершенствование технических приемов: стойки, передвижений, передачи, ловли мяча двумя руками, подброса мяча, удар сверху, перебежек. Освоение игры по упрощенным правилам, игра «Футбол».

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально - техническую базу лицей; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

В процессе уроков используются упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры народов Башкортостана.

Тематическое планирование 10 класс.

вид программного материала	количество часов
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Легкая атлетика	16
Гимнастика с элементами акробатики	14
Волейбол	10
Настольный теннис	10
Баскетбол	14
Футбол	6
всего	70

Тематическое планирование 11 класс.

вид программного материала	количество часов
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Легкая атлетика	10
Гимнастика с элементами акробатики	12
Волейбол	12
Лыжная подготовка	12
Баскетбол	12
Настольный теннис	10
всего	68