

Предмет – физическая культура

10 -11 классы

Нормативно-методические материалы	<ul style="list-style-type: none">• Федеральный компонент государственного образовательного стандарта. 2004 года;• примерной программы по физической культуре основного общего образования с учетом авторской программы для учащихся 1-11 классов В.И. Ляха (М., Просвещение, 2011г.)• федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2015 - 2016 учебный год;• базисный учебный план 2004 года;• требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта
Реализуемый УМК '	Базовый уровень 10 – 11 кл. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура М.: Просвещение, 2011
Цели и задачи изучения предмета	<ul style="list-style-type: none">• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;• воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
Срок реализации программы	2 года
Место учебного предмета в учебном плане	10 класс – 102 часа (3 часа в неделю) 11 класс – 102 часа (3 часа в неделю)
Результаты освоения учебного предмета (требования к	Знать/понимать: <ul style="list-style-type: none">• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;• способы контроля и оценки физического развития и физической

выпускнику)

подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции 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 приобретённые 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 спортивных массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни