|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Физическая культура |
| Класс | 10-11 |
| Стандарт | ФГОС |
| Количество часов | 102 ч. (34 учебные недели по 3 ч.) – 10-11 классы |
| Составители | Жаркова Ольга Алексеевна |
| Цель курса | Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры.  Основными задачами реализации примерной программы учебного предмета «Физическая культура» являются:   * содействие гармоничному развитию личности, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; * расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; * формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, Значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; * закрепление потребности к самостоятельным занятиям   физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.   * Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей. |
| УМК | В.И. Лях, А.А Зданевич «Физическая культура 10-11 класс» |
| Структура | 10 - 11 класс  Лёгкая атлетика  С максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта, прыжок в длину способом «прогнувшись» выполнить с 13-15 шагов разбега, метание гранаты на дальность: 700 гр. (м.), 500 гр. (д.) с разбега.  Спортивные игры (баскетбол)  Овладеть техникой передвижений и остановок, освоить броски с разной дистанции и передачи мяча с сопротивлением, освоить технику нападения против личной защиты, броска полукрюком, индивидуальные действия в защите.  Гимнастика  Освоение строевых упражнений и подтягивание в висе ( м.), толчком двух ног вис углом ( д.), освоение опорного прыжка через коня и акробатических комбинаций.  Лыжная подготовка  Освоение техники лыжных ходов: одновременный двухшажный ход, прямой переход, прямой переход, пролезания, подползания, перешагивания небольшого препятствия, перепрыгивания, прохождение дистанции до 5000 м ( м.), 3000 м ( д. ).  Спортивные игры (футбол)  Овладеть техникой углового удара, ведения мяча с активным сопротивлением защитника, Овладеть техникой углового удара, ведения мяча с активным сопротивлением защитника, освоить технику обводки с помощью финтов, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.  Спортивные игры (волейбол)  Овладеть техникой передвижений и остановок, освоить технику нижней прямой подачи и нижнего приёма мяча, освоить технику нападающего удара, индивидуального и группового блокирования, страховку блокирующих.  Лёгкая атлетика  В равномерном темпе бегать 3000 м (м ), 2000 м ( д.), с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта, метание на дальность гранаты 700 гр. (м.), 500 гр. ( д.), прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. |