Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №91 г. Челябинска»

Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А

учебного предмета «Физическая культура»

(предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»)

10-11 класс (базовый уровень)

(среднее полное образование)

(Рабочая программа по физической культуре является частью
ООП СОО МАОУ «СОШ № 91 г. Челябинска»)

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1.1. Личностные планируемые результаты

УУД	Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов	
	10 класс	**11 класс**
1. Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное)	*1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину*	*1.1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)*
	1.2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка	*1.2. Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок*
	1.3. Сформированность самоуважения и «здоровой» «Я-концепции»	*1.3. Обладание чувством собственного достоинства*
	1.4. Устойчивая установка на принятие гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества	*1.4. Принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей*
	1.5. Осознание важности служения Отечеству, его защиты	*1.5. Готовность к служению Отечеству, его защите*
	*1.6. Проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и **потребностей региона***	*1.6. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, **в том числе с учетом потребностей региона,** и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем*
	1.7. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и спорта, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира	*1.7. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и спорта, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире*
2. Смыслообразование	*2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с общечеловеческими жизненными*	*2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского*

УУД	Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов	
	10 класс	**11 класс**
	ценностями и идеалами	*общества*
	2.2. Сформированность самостоятельности в учебной, проектной, активной физической деятельности.	*2.2. Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности*
	2.3. Сформированность умений сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрос-лыми в образовательной, обще-ственно полезной, учебно-исследовательской, а также физкультурной деятельности.	*2.3. Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и физкультурной деятельности*
	2.4. Способность вести диалог с другими людьми, в том числе в процессе спортивной деятельности, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	*2.4. Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения*
	2.5. Сформированность представлений о негативных последствиях экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам для личности и общества	*2.5. Сформированность способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям*
	2.6. Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	*2.6. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков*
	2.7. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, владение основами оказания первой помощи	*2.7. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь*
	2.8. Способность к самообразованию и организации самообразовательной деятельности для достижения образовательных результатов	*2.8. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни*
	2.9. Понимание необходимости непрерывного образования в изменяющемся мире, в том числе в сфере профессиональной деятельности	*2.9. Сформированность сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности*
3. Нравственно-этическая ориентация	*3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей*	*3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих*

УУД	Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов	
	10 класс	**11 класс**
		ценностей
	3.2. Сформированность современной экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды	*3.2. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности*
	3.3. Принятие ценностей семейной жизни	*3.3. Сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни*
	3.4. Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, учебно-исследовательской, проектной и иных видов деятельности	*3.4. Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений*

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	**Метапредметные планируемые результаты**	**Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)**
Регулятивные универсальные учебные действия		
***P*₁** Целеполагание	***P*_{1.1}** Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; ***P*_{1.2}** Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях	Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс» Поэтапное формирование умственных действий Технология формирующего оценивания, в том числе прием «прогностическая самооценка» Групповые и индивидуальное проекты Учебно-исследовательская деятельность Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Разрешение проблем / проблемных ситуаций», «Ценностно-смысловые установки», «Рефлексия», «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «Самоорганизация и саморегуляция»
***P*₂** Планирование	***P*_{2.1}** Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты ***P*_{2.2}** Самостоятельно составлять планы деятельности ***P*_{2.3}** Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности ***P*_{2.4}** Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	
***P*₃** Прогнозирование	***P*_{3.1}** Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели ***P*_{3.2}** Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели ***P*_{3.3}** Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали	
***P*₄** Контроль и коррекция	***P*_{4.1}** Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	
***P*₅** Оценка	***P*_{5.1}** Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	
***P*₆** Познавательная рефлексия	***P*_{6.1}** Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и	

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
	средств их достижения	
$Р_7$ Принятие решений	***$Р_{7.1}$*** Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	
Познавательные универсальные учебные действия		
$П_8$ Познавательные компетенции, включающие навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности	***$П_{8.1}$*** Искать и находить обобщенные способы решения задач ***$П_{8.2}$*** Владеть навыками разрешения проблем ***$П_{8.3}$*** Осуществлять самостоятельный поиск методов решения практических задач, применять различные методы познания ***$П_{8.4}$*** Решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин ***$П_{8.5}$*** Использовать основной алгоритм исследования при решении своих учебно-познавательных задач ***$П_{8.6}$*** Использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни ***$П_{8.7}$*** Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения ***$П_{8.8}$*** Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности ***$П_{8.9}$*** Проявлять способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности, в том числе учебно-исследовательской и проектной деятельности ***$П_{8.10}$*** Самостоятельно применять приобретенные знания и способы действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей, в том числе в учебно-исследовательской и проектной деятельности ***$П_{8.11}$*** Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, а именно: ***$П_{8.11.1}$*** ставить цели и/или *формулировать гипотезу исследования*, исходя из культурной нормы и сообразуясь с представлениями об общем благе; ***$П_{8.11.2}$*** оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели; ***$П_{8.11.3}$*** планировать работу; ***$П_{8.11.4}$*** осуществлять отбор и интерпретацию необходимой информации; ***$П_{8.11.5}$*** самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы; ***$П_{8.11.6}$*** *структурировать и аргументировать результаты исследования на основе собранных данных;* ***$П_{8.11.7}$*** *использовать элементы математического моделирования при решении исследовательских задач;* ***$П_{8.11.8}$*** *использовать элементы математического анализа для интерпретации результатов, полученных в ходе учебно-исследовательской работы*	Стратегии смыслового чтения, в том числе постановка вопросов, составление планов, сводных таблиц, граф-схем, тезирование, комментирование Межпредметные интегративные погружения Метод ментальных карт Смешанное обучение, в том числе смена рабочих зон Групповые и индивидуальные проекты Учебно-исследовательская деятельность Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «ИКТ-компетентность», Учебные задания, выполнение которых требует применения логических универсальных действий Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс» Постановка и решение учебных задач, включающая представление новых понятий и способов действий в виде модели Поэтапное формирование умственных и двигательных действий. Технология формирующего оценивания

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
	П $_{8.11.9}$ осуществлять презентацию результатов; ***П*** $_{8.11.10}$ адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков; ***П*** $_{8.11.11}$ адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ); ***П*** $_{8.11.12}$ адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов ***П*** $_{8.11.13}$ *восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве;* ***П*** $_{8.11.14}$ *отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;* ***П*** $_{8.11.15}$ *находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека;* ***П*** $_{8.11.16}$ *вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества*	
П $_{9}$ Работа с информацией	***П*** $_{9.1}$ Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задач ***П*** $_{9.2}$ Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках ***П*** $_{9.3}$ Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия ***П*** $_{9.4}$ Осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность ***П*** $_{9.5}$ Владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов ***П*** $_{9.6}$ Уметь ориентироваться в различных источниках информации	
П $_{10}$ Моделирование	***П*** $_{10.1}$ Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках	
П $_{11}$ ИКТ-компетентность	***П*** $_{11}$ Использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	
Коммуникативные универсальные учебные действия		
К $_{12}$ Сотрудничес	***К*** $_{12.1}$ Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри	Дебаты Дискуссия

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
тво	образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий ***К12.2*** Учитывать позиции других участников деятельности ***К12.3*** Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого ***К12.4*** Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития ***К12.5*** При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях. ***К12.6*** Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия ***К12.7*** Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений ***К12.8*** Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности	Групповые и индивидуальные проекты Кейс-метод Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс» Смена рабочих зон Учебно-исследовательская деятельность Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Коммуникация», «Сотрудничество»
К13 Коммуникация	***К13.1*** Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств	

1.3. Предметные планируемые результаты

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Обучающийся на базовом уровне научится:

– ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– ***обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области;***

– ***излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений);***

– ***раскрывать роль и социальное значение развития спортивных школ Челябинска и Челябинской области.***

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Обучающийся на базовом уровне научится:

– положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– ***самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту*** **(*материал для юношей*).**

Современные оздоровительные системы

Обучающийся на базовом уровне научится:

– ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– ***характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов*;**

– ***характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек).***

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Обучающийся на базовом уровне научится:

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– характеризовать объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения. Анализировать динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода. Объяснять причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– ***раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья;***

– ***проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.***

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Обучающийся на базовом уровне научится:

– осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

– определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

– планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

– тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– ***пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.***

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Обучающийся на базовом уровне научится:

– соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

– соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой
Обучающийся на базовом уровне научится:

– соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой
Обучающийся на базовом уровне научится:

– объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику;

– выполнения дыхательных упражнений;

– выполнять комплекс дыхательной гимнастики. Объяснять оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа;

– демонстрировать основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения;

– проводить сеансы самомассажа.

Оздоровительно-гигиенические процедуры
Обучающийся на базовом уровне научится:

– обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены;

– характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО
Обучающийся на базовом уровне научится:

– характеризовать самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов;

– описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– ***выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).***

Раздел 3. Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность
Обучающийся на базовом уровне научится:

– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;

– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;

– проводить сеансы самомассажа лица;

– характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;

– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;

– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;

– составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности;

– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей;

– выполнять комплексы упражнений по мере необходимости.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– ***контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале.***

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Обучающийся на базовом уровне научится:

– подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов;

– объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации;

– подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений);

– объяснять методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации.

Волейбол, баскетбол

Обучающийся на базовом уровне научится:

– принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по данным спортивных играм.

Лыжные гонки

Обучающийся на базовом уровне научится:

– проходить на лыжах установленные контрольные дистанции;

– проходить на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения;

– анализировать технику передвижения на лыжах, объяснять методику ее самостоятельного освоения;

– преодолевать на лыжах тренировочные дистанции

Легкая атлетика

Обучающийся на базовом уровне научится:

– преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения;

– описывать и анализировать технику выполнения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Обучающийся на базовом уровне научится:

– разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;

– владеть защитными действиями: техникой захватов и бросков;

– разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качество, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– ***отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;***

– ***принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе.***

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

(210ч)

1. Знания о физической культуре

1.1. Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом). Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития. ***Роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области. Знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений). Роль и социальное значение развития спортивных школ Челябинска и Челябинской области.***

1.2. Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. ***Экологические проблемы современного промышленного города Челябинской области и их влияние на здоровье человека. Использовать знания о самодисциплине выдающихся спортсменов нашего города.***

1.3. Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима

труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека. ***Организация досуга средствами физической культуры с учетом региона Челябинской области. Роль и значение развития спортивно-оздоровительных центров в Челябинске и Челябинской области.***

1.4. Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения***. Химическое загрязнение среды на Южном Урале и влияние ее на здоровье человека.***

2. Способы самостоятельной деятельности

2.1. Организация самостоятельных занятий физической культурой

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы. ***Природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья.***

2.2. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и самостраховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий. ***Организация активного отдыха на Южном Урале***.

2.3. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

2.4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. ***Роль и значение личности в современном олимпийском движении. На примере спортсменов Урала.***

2.5. **Оздоровительно-гигиенические процедуры**

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

2.6. **Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО**

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

3. Физическое совершенствование

3.1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики. ***Контроль за рациональным питанием. Знания об экологически чистых продуктах на Южном Урале. Умение подобрать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах.***

3.2. **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Развитие различных видов спорта на Южном Урале. Успехи уральских спортсменов на олимпийских играх.

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки). ***Выдающиеся гимнасты Челябинской области: В. Лисицкий, В. Маркелов.***

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры. ***Выдающиеся спортсмены Челябинской области Е. Гамова, А. Акулова.***

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

3.3. **Прикладно-ориентированная деятельность**

Атлетические единоборства (юноши): совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. ***Харис Юсупов – основатель южноуральской школы дзюдо в Челябинске.***

3.4. **Национально-региональные формы занятий физической культурой**

Национальные игры и виды спорта. История развития городошного спорта в СССР и России. Лапта.

Малые Олимпийские игры (регилональные тестирование уровня физичнской подготовленности учащихся)

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Вид программного материала	10 класс	11 класс	Всего часов
I	**Физическая культура и здоровый образ жизни**	**3**	**3**	**6**
II	**Способы самостоятельной деятельности**	**3**	**3**	**6**
III	**Физическое совершенствование**	**99**	**99**	**198**
3.1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	**1 + в процессе урока**		
3.2	**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:**	**87**	**87**	**174**
	3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	11	11	22
	3.2.2. Спортивные игры	42	42	84
	3.2.2.1 Баскетбол	20	20	40
	3.2.2.2 Волейбол	22	22	44
	3.2.3. Лыжные гонки	17	17	34
	3.2.4. Лёгкая атлетика	17	17	34
3.3	**Прикладно-ориентированная подготовка:**	**5**	**5**	**10**
	3.3.1 Атлетические единоборства (юноши)	**5**	**5**	**10**
	3.3.1. Аэробика (девушки)	**5**	**5**	**10**
3.4	**Национально-региональные формы занятий физической культурой**	**6**	**6**	**12**
	3.4.1 Игры народов Южного Урала	4	4	8
	3.4.2. Региональное тестирование уровня физической подготовленности	2	2	4
	ИТОГО ЧАСОВ	**105**	**105**	**210**

Формы текущего контроля: контрольная работа, практическая работа, тестовые упражнения, самостоятельная работа, реферат, доклад, работа с текстом, тест, сдача нормативов в соответствии с группой здоровья, ответ на уроке

Текущий контроль осуществляется в ходе изучения темы, практически проводится на каждом уроке, имеет диагностическую направленность, дает возможность получить своевременную информацию об овладении учащимися основными умениями и навыками и вовремя устранять возникающие проблемы.

Тематический контроль проводится после изучения отдельного раздела курса, в конце наиболее важных тем. Итоговые работы проводятся по итогам полугодия и года.

Для успешной реализации рабочей программы возможно осуществление образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

Промежуточная аттестация по физической культуре проводится 1 раз в год в мае - по итогам текущего контроля, итоговая отметка определяется как среднее арифметическое текущих отметок, фиксирующих достижение уровня подготовки