

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Личностные результаты:

- 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);
- сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;
- обладание чувством собственного достоинства;
- принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 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;
- сформированность способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
- 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;

- сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- сформированность сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- самостоятельно составлять планы деятельности;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- искать и находить обобщенные способы решения задач;
- владеть навыками разрешения проблем;
- осуществлять самостоятельный поиск методов решения практических задач, применять различные методы познания;
- решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин;
- использовать основной алгоритм исследования при решении своих учебно-познавательных задач;
- использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
- проявлять способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности, в том числе учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- 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;
- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, а именно: ставить цели и/или формулировать гипотезу исследования, исходя из культурной нормы и сообразуясь с представлениями об общем благе; оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели; планировать работу; осуществлять отбор и интерпретацию необходимой информации; 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; структурировать и аргументировать результаты исследования на основе собранных данных; использовать элементы математического моделирования при решении исследовательских задач; использовать элементы математического анализа для интерпретации результатов, полученных в ходе учебно-исследовательской работы; осуществлять презентацию результатов; адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков; адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ); адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов; восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве; отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе

научных, учитывать их при постановке собственных целей; находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека; вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества;

- осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задач;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность;

- владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов;

- уметь ориентироваться в различных источниках информации;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- 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;

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- учитывать позиции других участников деятельности;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;

- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре:

- 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.
- 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

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

Современные оздоровительные системы

- 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-корректирующей направленности;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.
- 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

- 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.
- раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация самостоятельных занятий физической культурой:

- 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.
- 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

- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

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

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

- 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

- 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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики

- 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.

Футбол, волейбол, баскетбол

- принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.

Лыжные гонки

- 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

- преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения;
- описывать и анализировать технику выполнения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

- 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 качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;

Национально-региональные формы занятий физической культурой

- 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"

Знания о физической культуре

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 информативно-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.

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.

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.

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.

Способы самостоятельной деятельности

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.

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 само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий. Организация активного отдыха на Южном Урале.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

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

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.

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

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.

Физическое совершенствование

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.

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.

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

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

Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Харис Юсупов – основатель южноуральской школы дзюдо в Челябинске.

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Национальные игры и виды спорта. История развития городского спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.

Малые Олимпийские игры (традиции школы Умение отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся). Место игры городки в истории и культуре России.

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА
ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

10 класс

3 часа в неделю, всего 105 часов

Раздел	Тема урока	Кол- во часов	Тема НРЭО
1. Физическая культура и здоровый образ жизни 6 часов	Физическая культура в жизни современного человека	2	<i>Обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области</i>
	Физическая культура как фактор укрепления здоровья	4	<i>Излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений)</i>
2. Способы самостоятельной деятельности 7 часов	Организация самостоятельных занятий физической культурой	3	<i>Организация активного отдыха на Южном Урале</i>
	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой	2	<i>Определять экологические проблемы современного промышленного города Челябинской области и их влияние на здоровье человека</i>
	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2	
3. Физическое совершенствование 92 часа			
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 часов			<i>Организовать досуг средствами физической культуры с учетом региона Челябинской области</i>
	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки	2	

	Комплексы упражнений и питание при регулировании массы тела	2	<i>Контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале</i>
	Профилактика острых респираторных заболеваний	2	
	Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики	2	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность 50 часов			<i>Характеризовать развитие различных видов спорта на Южном Урале</i>
3.2. 1. Гимнастика с основами акробатики 10 часов	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями	1	
	ОРУ (с предметами и без предметов)	2	
	Висы и упоры, лазания по канату и шесту	2	
	Опорные прыжки	2	
	Акробатические упражнения и комбинации	3	
3.2. 2. Спортивные игры			
3.2. 2.1. Баскетбол 12 часов	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	
	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	2	
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	
	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	

	Игра по упрощённым правилам баскетбола	4	
3.2. 2.2. Волейбол 12 часов	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	3	
	Варианты техники приема и передачи мяча	3	
	Варианты подачи мяча	2	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	4	
3.2. 2.3. Футбол 4 часов	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	
	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1	
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	1	
3.2. 4. Лыжные гонки 14 часов	Освоение техники лыжных ходов	3	
	Переход с одновременных ходов на попеременные	3	
	Преодоление подъёмов и препятствий	3	
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	5	
3.2. 5. Легкая атлетика 17 часов	Требования к технике безопасности	1	
	Овладение и совершенствование техники спринтерского бега	4	
	Овладение и совершенствование техники длительного бега	4	
	Прыжковые	3	

	упражнения в длину		
	Прыжковые упражнения в высоту	3	
	Метание мяча, гранаты	2	
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 9 часов	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	4	
3.3.1 Атлетические единоборства 5 часов	Совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	
	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя	1	
	Учебная схватка	2	
	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.	1	
3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой	Разучивание организации и проведения подвижных и народных игр Игра «Лапта» Игра «Городки»	6	<i>Идентифицировать игру городки с Россией, ее историей и культурой</i>

11 класс
3 часа в неделю, всего 105 часов

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Тема НРЭО
1. Физическая культура и здоровый образ жизни 3 часа	Современные оздоровительные системы	2	<i>Раскрывать роль и значение развития спортивно-оздоровительных центров в Челябинске и Челябинской области</i>
	Физическая культура и продолжительность жизни	1	<i>Характеризовать химическое загрязнение среды на Южном Урале и влияние ее на здоровье человека</i>
2. Способы самостоятельной деятельности 10 часов	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	2	<i>Раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья</i>
	Оздоровительно-гигиенические процедуры	3	
	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	5	<i>Использовать знания о самодисциплине выдающихся спортсменов нашего города</i>
3. Физическое совершенствование 92 часа			
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 часов	Упражнения производственной гимнастики	2	
	Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики	2	<i>Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах</i>
	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	2	
	Комплексы антистрессовой гимнастики	2	

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность			<i>Характеризовать успехи уральских спортсменов на олимпийских играх</i>
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики 10 часов	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые приемы и упражнения	2	
	Комплекс упражнений. Составление новых комплексов гимнастических упражнений	2	
	Висы и упоры, лазания по канату и шесту. Совершенствование навыков различными способами	2	
	Опорные прыжки. Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	2	
	Акробатические упражнения и комбинации. Закрепление и совершенствование акробатических упражнений в произвольной акробатической комбинации	2	
3.2.2. Спортивные игры			
3.2.2.1. Баскетбол 12 часов	Требования к технике безопасности	1	
	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	2	
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3	
	Игра по правилам	4	
3.2.2.2. Волейбол	Требования к технике	1	

12 часов	безопасности		
	Комбинации вариантов нападающего удара через сетку	2	
	Комбинации вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	2	
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	3	
	Игра по правилам	4	
3.2.2.3. Футбол 4 часа	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	
	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1	
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
	Игра по правилам	1	
3.2.4. Лыжные гонки 14 часов	Освоение техники лыжного хода	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	3	
	Элементы тактики лыжных гонок	2	
	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	3	
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	4	
3.2.5. Легкая атлетика 17 часов	Требования к технике безопасности	1	
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершенствование техники длительного бега	3	
	Бег по пересеченной местности	2	

	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	3	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	3	
	Метание мяча, гранаты в цель и на дальность	3	
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 9 часов	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	4	
3.3.1. Атлетические единоборства 5 часов	Техника безопасности. Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах	2	<i>Харис Юсупов - основатель южноуральской школы дзюдо в Челябинске</i>
	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов	2	
	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	1	
3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой 6 часов	Национальные игры и виды спорта	6	<i>Отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i>