ФГОС ИННОВАЦИОННАЯ ШКОЛА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к учебнику
Т.В. Андрюхиной, Н.В. Третьяковой
«Физическая культура»

для 10—11 классов общеобразовательных организаций

Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора МПГУ М.Я. Виленского

Автор-составитель Т.В. Андрюхина

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту

> Москва «Русское слово» 2017

УДК 373.167.1:57*10/11 (073) ББК 74.267.5 Р13

Рабочая программа к учебнику Т.В. Андрюхиной, Н.В. Третьяковой «Физическая Р13 культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций / авт.-сост. Т.В. Андрюхина; под общ. ред. М.Я. Виленского. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2017. — 80 с. — (ФГОС. Инновационная школа).

Рабочая программа к учебнику Т.В. Андрюхиной, Н.В. Третьяковой «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования.

Издание адресовано преподавателям физической культуры общеобразовательных организаций, в том числе лицеев, гимназий и колледжей.

УДК 373.167.1:57*10/11 (073) ББК 74.267.5

ВВЕДЕНИЕ

Общая характеристика пособия

Пособие подготовлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования¹.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Т.В. Андрюхиной, Н.В. Третьяковой «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций (М.: ООО «Русское слово — учебник»), который является частью учебно-методического комплекта «Физическая культура» и входит в систему учебников «Инновационная школа».

Пособие выполняет две основные функции:

- *информационно-методическую* позволяет всем участникам образовательного процесса получать представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;
- *организационно-планирующую* предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.

Общие цели преподавания физической культуры на ступени среднего общего образования

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Курс «Физическая культура» на ступени среднего (полного) общего образования направлен на формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, организации активного отдыха и оптимизации труловой леятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» в средней (полной) школе строится так, чтобы были решены **следующие задачи**:

- *воспитание* бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- *развитие* физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- *овладение* технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- *овладение* системой 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;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования: утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.

Общая характеристика курса «Физическая культура» (10—11 классы)

Физическая культура в школе закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы двигательной (физкультурной) деятельности, направленные на совершенствование физических качеств и способностей обучающихся. Она является непременным условием направленного развития и физической подготовленности обучающихся к жизни, оптимизации их физического состояния, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, использования творческого подхода и самостоятельности.

Изучение курса подразумевает сочетание теоретического материала с практической деятельностью обучающихся.

Содержание теоретического материала соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания об обществе (историко-социологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания о природе (медико-биологические основы деятельности).

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования по физической культуре включает в себя три основных учебных раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физ-культурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование».

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Физическая культура и здоровый образ жизни» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Формы организации занятий физической культурой», «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта», «Современные оздоровительные системы физического воспитания», «Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности», «Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья». В этих темах раскрываются нравственные аспекты физической культуры и спорта; рассматриваются вопросы физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; объясняются способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья. Разбираются правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации и государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» содержит сведения и задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел включает в себя темы «Оздоровительные системы физического воспитания», «Современные фитнес-программы» и «Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии». Содержание раздела ориентировано на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры.

Раздел «Физическое совершенствование» соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта — гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок, плавания. Раздел содержит рекомендации по совершенствованию техники базовых видов спорта, знакомит с технической и тактической подготовкой в национальных видах спорта, с приёмами страховки и самостраховки.

Место предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования на изучение предмета «Физическая культура» на базовом уровне в 10—11 классах отводится 210 часов (по 105 часов в год, или по 3 часа в неделю).

Программа предусматривает выделение определённого объёма учебного времени для того, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программе учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок обучающихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Типология уроков в соответствии с требованиями ФГОС

Урок является главной формой организации обучения и представляет собой целостную самостоятельную часть образовательного пространства. При системно-деятельностном обучении, когда каждый урок в первую очередь направлен на формирование и развитие у обучающихся универсальных учебных действий¹, главной методической целью на каждом занятии является создание условий для проявления познавательной активности школьников. Учитель на современном уроке управляет процессом обучения, пробуждает у обучающихся потребность в знаниях и стимулирует их учебную деятельность. При правильной организации занятий школьники становятся активными субъектами учебного процесса, они приобретают знания по предмету и овладевают ключевыми компетенциями.

Можно выделить основные характеристики образовательного процесса в условиях системно-деятельностного обучения:

- изменение роли и функций учителя на уроке: перенос акцента с простой трансляции знаний и демонстрации способов учебной деятельности на организацию и координацию деятельности обучающихся, направленной на приобретение новых знаний и освоение универсальных учебных действий;
- изменение направленности деятельности обучающихся на уроке: переход от усвоения совокупности знаний, умений и навыков и использования их в рамках конкретного учебного предмета к развитию способности применять их в любой учебной и жизненной ситуации.

Общие требования к современному уроку:

- *общепедагогические*: учёт возрастных и личностных особенностей обучающегося, приоритет развития личности школьника, ориентация на педагогическое взаимодействие, доминирование деятельностного подхода в организации обучения, становление и поддержание устойчивой мотивации к учению, ориентация процесса обучения на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов освоения основной образовательной программы, чередование видов и форм работы при их соответствии поставленным целям;
- *дидактические*: рациональное использование времени, интегрированное применение вариативных методов обучения, ориентация на активные методы освоения новых знаний и учебных действий, опора на субъектный опыт обучающихся, дифференцированный и личностно ориентированный подход к обучению, стимулирование учебной деятельности школьников;
- *психологические*: учёт психологических особенностей обучающихся и их состояния в данный момент обучения, создание благоприятной психологической среды общения на уроке за счёт сочетания доброжелательности и требовательности в отношениях с обучающимися.

Система разных типов уроков, используемых учителем, должна обеспечивать восприятие, осмысление, закрепление, применение знаний и учебных действий на практике.

В соответствии с требованиями ФГОС и с учётом традиций российской педагогической школы можно предложить следующую *типологию уроков*:

- урок освоения новых знаний и видов учебных действий;
- урок закрепления и применения знаний и видов учебных действий;

 $^{^1}$ Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2010. — 159 с.: ил.

- урок обобщения, систематизации и закрепления знаний и умений выполнять учебные действия;
- урок развивающего контроля;
- комбинированный урок.

Структура уроков

1. Урок освоения новых знаний и видов учебных действий

Данный тип урока используется:

- при освоении новых знаний и формировании новых видов учебных действий;
- при освоении новых знаний на основе уже сформированных видов учебных действий;
- при формировании новых видов учебных действий на основе имеющихся знаний.

Цели уроков данного типа: формирование у обучающихся новых знаний и (или) видов учебных действий в рамках учебной ситуации; формирование способности к рефлексии.

2. Урок закрепления и применения знаний и видов учебных действий

Цели уроков данного типа: закрепление знаний и (или) учебных действий и формирование у обучающихся способностей применять их для решения практических задач; формирование способности к рефлексии, коррекции знаний и (или) умений выполнять учебные действия.

3. Урок обобщения, систематизации, закрепления знаний и умений выполнять учебные действия

Цели уроков данного типа: обобщение, систематизация и закрепление знаний и умений выполнять учебные действия каждым обучающимся по итогам изучения раздела курса или крупного тематического блока; выявление индивидуальных достижений обучающихся при выполнении учебных действий на основе сформированных знаний; формирование способности к рефлексии, коррекции знаний и (или) умений выполнять учебные действия.

4. Урок развивающего контроля

Цели уроков данного типа: осуществление контроля за способностями обучающихся применять новые знания и умением выполнять учебные действия при помощи диагностического материала разного вида, а также формирование способности обучающихся к самоконтролю, самоанализу и самооценке.

5. Комбинированный урок

Цели уроков данного типа: создание социально-педагогических условий для освоения обучающимися новых знаний и (или) видов учебных действий на основе интеграции с уже имеющимися, а также их закрепление и коррекция.

Структура урока формируется в зависимости от цели деятельности учителя на основе структуры разных типов уроков.

Эффективность учебного процесса зависит от комплексного использования учителем разных типов уроков.

Система занятий по любому предмету имеет циклический характер. Один цикл обычно связан с крупной дидактической единицей — темой, в рамках которой учитель использует все типы уроков. Данная классификация позволяет чётко определять цель, задачи и структуру каждого занятия и не препятствует выбору учителем формы (вида) проведения урока и использованию различных педагогических технологий.

Формы организации учебного процесса по курсу

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Урок физической культуры перед остальными формами организации физического воспитания имеет ряд преимуществ и особенностей:

- организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования;
 - является массовой формой обязательных занятий;
 - проводится систематически;
 - проводится учителем с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
 - способствует достижению общих целей преподавания предмета на данной ступени обучения.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня также занимают важное место в системе физического воспитания. Их проведение способствует укреплению здоровья, активизирует двигательный режим в течение дня, поддерживает оптимальный уровень работоспособности школьников, развивает навыки организации самостоятельных занятий физической культурой.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: утренняя гимнастика, физкультурные паузы и физкультминутки, игры на переменах.

Остальные формы организации физического воспитания относятся к внеурочной деятельности, но играют важную роль в достижении общих целей физического воспитания обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

В педагогической практике универсальным инструментом являются учебники. Их использование позволяет учителю внедрять идеи развивающего обучения, обеспечивать интеллектуальное и нравственное развитие обучающихся. Не является здесь исключением и преподавание физической культуры.

При создании учебника по физической культуре для старшей школы авторы старались учесть достижения традиционного преподавания предмета и современные требования и тенденции в образовании.

Завершённая линия представлена учебником для 10—11 классов «Физическая культура» Т.В. Андрюхиной, Н.В. Третьяковой (М.: ООО «Русское слово — учебник», 2016).

Учебник рассчитан на два года обучения и сохраняет преемственность с учебниками по физической культуре для 5—9 классов издательства «Русское слово».

Учебник помогает получить необходимые знания в вопросах оценки физического развития, выбора оптимальной нагрузки, основных средств и методов тренировки, принципов правильного питания и важнейших процессов жизнедеятельности организма.

Каждая тема заканчивается вопросами и заданиями, направленными на развитие познавательной активности и критического мышления.

Электронная форма учебника

В соответствии с требованиями Министерства образования и науки РФ электронная форма учебника разработана на базе открытого формата HTML5 и может воспроизводиться такими браузерами, как Internet Explorer, Chrome и Safari, на операционных системах Windows, Android и iOs. Учебник не требует подключения к сети Интернет. Для удобства установки учебник может быть укомплектован инсталлятором, ориентированным на конкретную операционную систему.

Электронная форма учебника является полным содержательным аналогом печатной версии, дополненным различными медиаобъектами, в том числе интерактивными, и функционалом, делающим работу с электронным учебником комфортной.

Медиаобъекты, входящие в состав электронной версии учебника, могут быть условно разделены на информационные, тренировочные и контрольные. Ссылки на медиаобъекты представлены в учебнике в виде активных плашек, содержащих название объекта и пиктограмму, обозначающую его тип. Таким образом, обучающиеся могу заранее узнать о том, что скрывается за той или иной ссылкой.

Кроме учебника, в УМК данной предметной линии также входят:

- 1. Программа курса «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций.
- 2. *Методическое пособие*, которое содержит рабочую программу, методические рекомендации по организации и проведению уроков, методические рекомендации по работе с ЭФУ.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Рекомендации по материально-техническому обеспечению образовательного процесса разработаны на основе требований ФГОС к условиям реализации основных образовательных программ. В соответствии с этими требованиями оснащение образовательного процесса должно обеспечивать возможность:

- достижения планируемых результатов освоения образовательной программы по физической культуре;
- удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся через организацию урочной и внеурочной деятельности;
- овладения обучающимися ключевыми компетенциями, составляющими основу здорового образа жизни и физического совершенствования.

Предложенный перечень средств обучения основывается на материалах для обеспечения учебного процесса по физической культуре в старшей школе.

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- Б библиотечный комплект;
- Д демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);
- К полный комплект (на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости класса);
- Γ комплект, необходимый для практической работы в группах.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (средняя школа)	Примечание
1	Библиотечный с	фонд (книгопечатная п	родукция)
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования	Б	Входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета физической культуры
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) образования	Б	(спортивного зала)
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Б	
1.4	Учебник по физической культуре	K	Учебники должны быть включены в Федеральный перечень учебников
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Γ	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту и олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (средняя школа)	Примечание
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстра	иционные печатные по	собия
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экра	нно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и праздников
4	Техниче	еские средства обучени	เя
4.1	Телевизор	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-проигрыватель	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью ис- пользования аудиодисков DVD, MP3, USB-накопители
4.4	Радиомикрофон	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащение акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (средняя школа)	Примечание
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-тех- ническое оснащение образователь- ного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-тех- ническое оснащение образователь- ного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 × 1,25 м
5	Учебно-практическое	е и учебно-лабораторн	ое оборудование
	Γ	имнастика	
5.1	Стенка гимнастическая	Γ	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Γ	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Γ	
5.4	Козёл гимнастический	Γ	
5.5	Конь гимнастический	Γ	
5.6	Перекладина гимнастическая	Γ	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Γ	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Γ	
5.9	Канат для лазания с механизмом крепления	Γ	
5.10	Мост гимнастический подкидной	Γ	
5.11	Скамейка гимнастическая жёсткая	Γ	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Γ	
5.13	Комплект навесного оборудования	Γ	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Γ	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (средняя школа)	Примечание
5.15	Скамья атлетическая вертикальная	Γ	
5.16	Скамья атлетическая наклонная	Γ	
5.17	Стойка для штанги	Γ	
5.18	Штанги тренировочные	Γ	
5.19	Гантели наборные	Γ	
5.20	Вибрационный тренажёр М.Ф. Агашина	Γ	
5.21	Коврик гимнастический	K	
5.22	Станок хореографический	Γ	
5.23	Акробатическая дорожка	Γ	
5.24	Маты гимнастические	Γ	
5.25	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Γ	
5.26	Мяч малый (теннисный)	K	
5.27	Скакалка гимнастическая	K	
5.28	Мяч малый (мягкий)	K	
5.29	Палка гимнастическая	K	
5.30	Обруч гимнастический	K	
5.31	Коврики массажные	Γ	
5.32	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.33	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.34	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	Лёгк	ая атлетика	
5.35	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.36	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.37	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Γ	
5.38	Секундомер	Д	
5.39	Флажки разметочные на опоре	Γ	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (средняя школа)	Примечание
5.40	Измеритель установки планки для прыжков в высоту	Д	
5.41	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Γ	
5.42	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.43	Номера нагрудные	Γ	
5.44	Маты поролоновые	Γ	
	Спор	ртивные игры	
5.45	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.46	Щиты навесные баскетбольные с кольца- ми и сеткой	Γ	
5.47	Мячи баскетбольные	Γ	
5.48	Сетка для переноса и хранения баскет- больных мячей	Д	
5.49	Жилетки игровые с номерами	Γ	
5.50	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.51	Сетка волейбольная	Д	
5.52	Мячи волейбольные	Γ	
5.53	Сетка для переноса и хранения волейбольных мячей	Д	
5.54	Табло перекидное	Д	
5.55	Ворота для мини-футбола	Д	
5.56	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.57	Мячи футбольные	Γ	
5.58	Номера нагрудные	Γ	
5.59	Компрессор для накачивания мячей	Д	
		Туризм	
5.60	Палатки туристские (двухместные)	Γ	
5.61	Рюкзаки туристские	Γ	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (средняя школа)	Примечание
5.62	Комплект туристский бивуачный	Д	
	Измерительные приборь	і и средства доврачебн	юй помощи
5.63	Пульсометр	Γ	
5.64	Шагомер электронный	Γ	
5.65	Комплект динамометров ручных	Д	
5.66	Динамометр становой	Д	
5.67	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Γ	
5.68	Тонометр автоматический	Д	
5.69	Весы медицинские с ростомером	Д	
5.70	Аптечка медицинская	Д	
	Дополнит	гельный инвентарь	
5.71	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6	Спорти	ивные залы (кабинеть))
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкол	ьный стадион (площаб)ка)
7.1	Легкоатлетические дорожки	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (средняя школа)	Примечание
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Сектор для метания малого мяча	Д	
7.5	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.6	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.7	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.8	Гимнастический городок	Д	
7.9	Полоса препятствий	Д	
7.10	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.11	Комплект инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (10—11 КЛАССЫ)

Планируемые результаты освоения программы по курсу «Физическая культура» (10—11 классы)

Личностные результаты:

- Ориентация обучающихся на реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы:
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
 - неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- сформированность российской гражданской идентичности, способности к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности:
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни:
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей;
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные УУД:

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

2. Познавательные УУЛ:

- искать и находить обобщённые способы решения задач, в том числе осуществлять развёрнутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- 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;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
 - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные УУД:

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

- 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;
- развёрнуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура» представлены двумя группами: «Выпускник на базовом уровне научиться». Как и в основном общем образовании, группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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-корригирующей 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 приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;
 - практически использовать приёмы 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 приёмы 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 УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (10—11 КЛАССЫ)

Раздел (тема) программы	Содержание (всего 210 ч, 3 ч/нед., резерв времени 6 ч)
Раздел 1. Физическая культура и здоро	вый образ жизни (теоретический материал)
1.1. Знания об обществе	
1.2. Психолого-педагогические основы деятельности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий
1.3. Медико-биологические основы деятельности	
Раздел 2. Физкультурно-о	оздоровительная деятельность
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Непосредственно на практических занятиях физиче- ской культурой, по ходу выполнения упражнений, са-
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой	ской культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой
Раздел 3. Физичест	кое совершенствование
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с при- кладно-ориентированной физической подготовкой	204
3.2.1. Лёгкая атлетика	44
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики	42
3.2.3. Лыжная подготовка (конькобежная подготов- ка, кроссовая подготовка)	40
3.2.4. Спортивные игры	56
3.2.5. Виды спорта по выбору (атлетические единоборства; элементы базовой, степ-, фитбол- и танцевальной аэробики; плавание; туристическая подготовка)	22
3.3. Упражнения оздоровительной направленности	Непосредственно на практических занятиях физиче- ской культурой и по ходу выполнения упражнений
3.4. Прикладно-ориентированная подготовка	.,,,,,,,,,,

ТЕМАТИЧЕСКОЕ И ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 10 КЛАСС» (105 ч, из них резерв времени 3 ч)

						ганипуемые пе	Панипуемые пезультаты (в соответствии с ФГОС)	ΦLOC)
Nº ypoka	2 Тема ка урока	Кол-во	Тип урока	Целевая установка урока	Понятия	предметные	метапредметные	PARTICIPATION
			(уроков)	(уроков)		npc.dacinbic	учебные действия)	
		(непосредс	ственно на пр	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни рактических занятиях физической культурой, по ходу в	я культура и зд физической в	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни (непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений)	нения упражнений)	
				1.1.3	1.1. Знания об обществе	естве		
Teo-	- Основные	*	Освоение	Изучение особен-	Физи-	Раскрывать особен-	Познавательные УУД:	Понимание
рети-	л-		HOBBIX	ностей развития	ческая	ности развития фи-	овладение навыками	необходи-
-ah			знаний	физической куль-	культура	зической культуры	чтения текстов различ-	мости при-
ский	й физической		и видов	туры в различные	личности.	в различные истори-	ных стилей и жанров,	обретения
мате-	е- культуры		учебных	исторические эпо-	Тради-	ческие эпохи. Объяс-	постановки вопросов	знаний по
риал:	л: личности		действий	хи. Формирование	ционные	нять сущность основ-	и построения рассуж-	истории раз-
				представлений	игры	ных составляющих	дений в соответствии	вития спорта
102				о сущности основ-	и виды	физической культуры	с учебными задачами.	и олимпий-
уроки	КИ			ных составляющих	спорта	личности.	Регулятивные УУД:	ского движе-
				физической куль-		Характеризовать	анализ и оценка	ния. Пред-
20				туры личности.		сущность националь-	результатов своей	ставление
						ных видов спорта.	деятельности, соот-	о положи-
	Традици-			Формирование		Раскрывать значение	несение полученных	тельном вли-
	онные игры			представлений		национальных видов	результатов с требова-	янии олим-
	п виды			о сущности нацио-		спорта для сохране-	ниями учителя.	пийского
	cnopma			нальных видов		ния народной куль-	Коммуникативные	движения на
	в культурах			спорта и их зна-		туры	УУД: овладение ре-	укрепление
	многонат-			чении для сохра-			чевыми средствами	мира и друж-
	онального			нения народной			коммуникации, пост-	бы между
	российского народа			культуры			роение монологичес- кого высказывания	народами
	_	-		1.2. Психолого-педа	агогические о	.2. Психолого-педагогические основы деятельности		
Teope-	эе- Организа-	*	Освоение	Формирование	Поло-	Понимать и раскры-	Познавательные УУД:	Овладение
тиче-	-c du n n no		HOBBIX	представлений	жение	вать суть требований	умение работать	способнос-
СКИЙ	й ведение		знаний	о требованиях	o copes-	к организации сорев-	с различными источ-	тью активно
мате-	спортивно-		и видов	к организации со-	нованиях.	нований в школе.	никами информации,	включаться
риал:	T: Maccobbix		учебных	ревнований в об-	Виды фи-	Составлять положе-	преобразовывать её из	в совместные
	соревнова-		действий	щеобразователь-	зической	ние о соревнованиях.	одной формы в дру-	физкультур-
102	ний			ных учреждениях. Изхиение	нагрузки	Осуществлять подго-	гую, структурировать	но-оздорови-
ypolki				rist telline		toby wilpopedating	y require marchagi.	ICIDIIDIC

Снежинка (*) здесь и далее означает: непосредственно на парктических занятиях физической культурой.

				правил составле-		сопевнований	пать вывольі на основе	и спортив-
								and done
				ния положения		Поовооить итоги со-	полученной инфор-	ные ме-
				о соревнованиях.		ревнований и награж-	мации, устанавливать	роприятия,
				Осуществление		дать победителей.	соответствие между	принимать
				подготовки к про-		Самостоятельно про-	объектами и их харак-	участие в их
				ведению соревно-		водить спортивные	теристиками, строить	организации
				ваний. Изучение		соревнования.	речевые высказывания	и проведе-
				правил подведения		Характеризовать	в устной форме.	нии. Пони-
				итогов соревнова-		виды физической на-	Регулятивные УУД:	мание необ-
				ний и награждения		грузки.	умение организовать	ходимости
				победителей.		Понимать и описы-	выполнение зада-	составлять
						вать способы регули-	ний учителя соглас-	положения
	Pezyau-			Формирование		рования физической	но установленным	о соревно-
	рование			представлений		нагрузки во время	правилам. Развитие	ваниях для
	п контроль			о видах физи-		физкультурной де-	навыков самооценки	успешного их
	физических			ческой нагрузки.		ятельности	и самоанализа.	проведения.
	нагрузок во			Формирование			Коммуникативные	Проявление
	время физ-			представлений			<i>УУД</i> : умение слушать	дисциплини-
	культурной			о способах регу-			учителя и одноклас-	рованности,
	деятель-			лирования физи-			сников, аргументи-	трудолюбия
	ности			ческой нагрузки во			ровать свою точку	и упорства
				время физкультур-			зрения, работать	в достижении
				ной деятельности			в группах	поставленных
								целей
				1.3. Медико-биологические основы деятельности	огические осн	овы деятельности		
Teo-	Физичес-	*	Освоение	Формирование	Двига-	Приводить доказа-	Познавательные УУД:	Представ-
рети-	кая куль-		HOBBIX	представлений	тельная	тельства положитель-	умение работать	ление о зна-
-ah	тура в про-		знаний	о влиянии двига-	актив-	ного влияния двига-	с различными источ-	чении дви-
ский	филактике		и видов	тельной активности	ность.	тельной активности	никами информации,	гательной
мате-	заболева-		учебных	на организм челове-	Двига-	на организм челове-	структурировать учеб-	активности
риал:	ний и ук-		действий	ка. Изучение основ	тельный	ка. Характеризовать	ный материал, делать	для сохране-
<u> </u>	реплении			организации двига-	режим.	основы организации	наблюдения, сравне-	ния здоровья.
102	здоровья			тельного режима.	Типы	двигательного режи-	ния и выводы на их	Понимание
уроки					телосло-	ма. Называть способы	основе.	необходимос-
	Terocro-			Изучение типов	жения.	регулирования массы	Регулятивные УУД:	ти осущест-
	экение			телосложения	Умствен-	тела. Различать основ-	умение самостоятель-	влять поиск
	человека.			и способов регу-	ная ра-	ные формы физкуль-	но выполнять задания	информации
	Способы			лирования массы	ботоспо-	турной деятельности	учителя, планировать	по вопросам
	регулирова-			тела. Ознакомле-	собность	в образовательных	свою деятельность.	развития
	ния массы			ние с методиками	человека.	учреждениях.	Развитие навыков са-	современных
	тела			определения типа	Физичес-	Определять типы те-	мооценки и самокон-	оздорови-
	неловека			телосложения.	кая ра-	лосложения.	троля.	тельных

			E	**		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	тип урока (уроков)	целевая установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	Умствен-			Формирование	ботоспо-	Использовать методи-	Коммуникативные VVI: умение в выполня	систем, обоб-
	BUNGCKAB			об умственной	человека	тепосложения.	учителя и отвечать на	щать, апа-
	pa6omocno-			и физической ра-	Само-	Раскрывать значение	вопросы, оказывать	и творчески
	собность			ботоспособности	контроль.	умственной и физи-	бескорыстную по-	применять
	человека			человека.	30Ж.	ческой работоспо-	мощь своим сверстни-	полученные
	·				Компо-	собности человека,	кам, находить с ними	знания в са-
	Способы			Изучение способов	ненты	понятие 30Ж, компо-	общий язык и общие	мостоятель-
	самоконт-			осуществления са-	30 %	ненты 30Ж.	интересы	ных занятиях
	-поня куод -поличения			моконтроля инди-		применять спосооы		физическои купътурой.
	показате-			зателей здоровья.		зического развития		Представ-
	лей здоро-					и физической подго-		ление о важ-
	вья			Формирование		товленности.		ности при-
				представлений		Характеризовать сов-		обретения
	Cospe-			о современных		ременные спортив-		навыков
	менные			спортивно-оздоро-		но-оздоровительные		оказания
	спортивно-			вительных системах.		системы физических		доврачебной
	-пводорго			,		упражнений.		помощи по-
	тельные			Формирование		Выполнять на практи-		страдавшим.
	системы			представлений		ке упражнения.		Понимание
	физических			о видах травм. Оз-		<i>Различать</i> виды		ценности
	упражне-			накомление с пра-		травм.		человеческои
	нии			вилами оказания		<i>Оказывать</i> доврачео-		жизни и не-
	Способы			щи пострадавшим		давшим		улучшения
	оказанпя			при различных				её качества.
	доврачеб-			травмах.				Применение
	ной меди-							полученных
	цинской							знаний на
	помот							практике
	Формы			Формирование				
	п виды физ-			представлений				
	культурной			о понятии «30Ж».				
	деятель-			Ознакомление				
	ности для			с компонентами				
	opeunusuuuu			SOM.				

зоорового образа жиз- ни человека Тео- Подготов- * че- ка к за- че- нятиям ский физической мате- культурой физической физической культурой культурой ризической культурой разработки	венно на пра 2.1. Органи Закреп- ление и при- менение знаний и видов учебных действий	новными формами физкультурной деятельности в образовательных организациях Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность актических занятиях физической культурой, по ходу в зация и проведение самостоятельных занятий физически Повторение тре- дуальные дуальные дований безопас- дуальные дований, выборе довятия, выборе данятия, выборе данятия, выборе данятия ной фи- составляты планы самостоятельных заняской самостоятельных заняской самостоятельных заняской самостоятельных за самостоятельных замостоятельных за самостоятельных замостоятельных замостоятельных замостоятельных замостоятельных зам	10-03доровите потава до довержения достоятельны дуальные показания здоровья. Занятия прикладной финой финой финой финой финов достоятельные подготов-	физкультурной деятельности в образовательная деятельность Танизациях Новрыми формами физкультурной Ганизациях Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность Танизация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Толя деятельность Толя деятельность	нения упражнений) втурой Познавательные УУД: умение воспроизво-	
пи человека Подготов- ка к за- нятиям физической культурой физической культурой культурой рование занятий физической культурой	венно на пра 2.1. Органи Закреп- пение и при- менение знаний и видов учебных действий	новными формами физкультурной деятельности в образовательных организациях Раздел 2. Физкультурн жтических занятиях фация и проведение сам Повторение требований безопасности и гитиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных	10-03Доровите потаврате достоятельны дуальные показания здоровья. Занятия прикладной финай фина	ульная деятельность ультурой, по ходу выполи хаанятий физической кул Готовить места заня- Тий в условиях помениний в условиях помениния и на открытом возлухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.	нения упражнений) втурой Познавательные УУД: умение воспроизво-	
Подготов- ка к за- нятиям физической культурой физической культурой Технология разработки	венно на пра 2.1. Органи Закреп- ление и при- менение знаний и видов учебных действий	деятельности в об- разовательных ор- ганизациях Раздел 2. Физкультурн в зация и проведение сам Повторение тре- бований безопас- ности и гигиени- ческих правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одеж- ды для проведения самостоятельных	10-03доровите изической к постоятельны и и и и и и и и и и и и и и и и и и и	мыная деятельность ультурой, по ходу выпол хаанятий физической кул Готовит в условиях поменения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодеными условиями. Составлять планы	нения упражнений) втурой Познавательные УУД: умение воспроизво-	
Подготов- ка к за- нятиям физической культурой Плани- рование занятий физической культурой	венно на пра 2.1. Органи Закреп- пение и при- менение знаний и видов учебных цействий	разовательных ор- ганизациях Раздел 2. Физкультурн актических занятиях ф зация и проведение сам Повторение тре- бований безопас- ности и гигиени- ческих правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одеж- ды для проведения самостоятельных	10-03доровите постоятельны подальные показания эдоровья. Занятия прикладной финой финой финодготов-	ульная деятельность ульнурой, по ходу выпол х занятий физической кул Готовить места заня- тий в условиях поме- щения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в со- ответствии с погод- ными условиями. Составлять планы	нения упражнений) втурой Познавательные УУД: умение воспроизво-	
Подготов- ка к за- нятиям физической культурой физической культурой культурой	венно на пра 2.1. Органи: Закреп- пение и при- менение знаний и видов учебных действий	Раздел 2. Физкультурн вктических занятиях ф зация и проведение сам Повторение требований безопасности и гитиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных	10-03доровите постоятельны Постоятельны Показания здоровья. Занятия прикладной финой финой финой финой финой финой финой финой финой подготов-	ульная деятельность ульная деятельность хаанятий физической кул Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.	нения упражнений) втурой <i>Познавательные УУД:</i> умение воспроизво-	
Подготов- ка к за- нятиям физической культурой физической культурой Технология разработки	2.1. Органи Закреп- пение и при- менение знаний и видов учебных действий	зация и проведение сам зация и проведение сам Повторение тре- бований безопас- ности и гигиени- ческих правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одеждыля проведения самостоятельных	постоятельны и и и и и и и и и и и и и и и и и и и	к занятий физической кул Готовить места заня- Тий в условиях поме- щения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в со- ответствии с погод- ными условиями. Составлять планы	нения упражнений) Ibrypoй Познавательные УУД: VMение Воспроизво-	
Подготов- ка к за- нятиям физической культурой Плани- рование занятий физической культурой	Органи П- -<	Повторение тре- бований безопас- ности и гигиени- ческих правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одеж- ды для проведения самостоятельных	Индиви- дуальные показа- ния здо- ровья. Занятия приклад- ной фи- зической	к занятий физической кул Готовить места заня- тий в условиях поме- щения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в со- ответствии с погод- ными условиями. Составлять планы	ьтурой <i>Познавательные УУД:</i> vмение воспроизво-	
Нодготов- ка к за- нятиям физической культурой Плани- рование занятий физической культурой Культурой	п- й й лв ых зий		Индиви- дуальные показа- ния здо- ровья. Занятия приклад- ной фи- зической	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.	<i>Познавательные УУД:</i> умение воспроизво-	
ка к за- нятиям физической культурой Плани- рование занятий физической культурой Технология Разработки	 пие й лв ых зий		дуальные показа- ния здо- ровья. Занятия приклад- ной фи- зической подготов-	тий в условиях поме- щения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в со- ответствии с погод- ными условиями.	умение воспроизво-	Понимание
нятиям физической культурой Плани- рование 1 занятий физической культурой Технология разработки	, \	ности и гигиени- ческих правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одеж- ды для проведения самостоятельных	показа- ния здо- ровья. Занятия приклад- ной фи- зической подготов-	щения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в со-ответствии с погод-ными условиями. Составлять планы	-	физической
физической культурой Плани- рование физической культурой Культурой Технология разработки	. 	ческих правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одеж- ды для проведения самостоятельных	ния здо- ровья. Занятия приклад- ной фи- зической подготов-	воздухе, подбирать одежду и обувь в со- ответствии с погод- ными условиями. Составлять планы	дить информацию по	культуры
е- культурой Лани- рование физической культурой Технология Разработки		подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одеж- ды для проведения самостоятельных	ровья. Занятия приклад- ной фи- зической подготов-	одежду и обувь в со- ответствии с погод- ными условиями. Составлять планы	памяти, выбирать на-	как средства
л: рование физической культурой Технология разработки	, Ä	занятий, выборе инвентаря и одеж- ды для проведения самостоятельных	Занятия приклад- ной фи- зической подготов-	ответствии с погод- ными условиями. Составлять планы	иболее эффективные	организации
Плани- рование физической культурой Технология разработки		инвентаря и одеж- ды для проведения самостоятельных	приклад- ной фи- зической подготов-	ными условиями. Составлять планы	способы решения пос-	здорового об-
рование физической культурой Технология Разработки		ды для проведения самостоятельных	ной фи- зической подготов-	Составлять планы	тавленных задач, делать	раза жизни,
		самостоятельных	зической подготов-		выводы на основе по-	профилакти-
физической культурой Технология разработки			подготов-	самостоятельных за-	лученной информации,	ки вредных
культурой Технология разработки		занятий оздоро-		нятий физической	устанавливать соответс-	привычек.
Технология		вительной физи-	кой.	подготовкой, планы-	твие между объектами	
Технология		ческой культурой,	Тести-	конспекты трени-	и их характеристиками,	Осознание не-
Технология			рование.	ровочных занятий.	проводить сравнение	обходимости
Технология разработки			Орга-	Отбирать физические	объектов.	владения
Технология разработки		товкой (в условиях	низация	упражнения и опре-	Регулятивные УУД:	арсеналом
Технология разработки		спортивного зала	досуга	делять их дозировку	умение организовать	двигательных
Технология разработки		и открытой спор-	средства-	в соответствии с раз-	выполнение заданий	действий
Технология разработки		тивной площадки).	ми фи-	виваемым физическим	учителя. Развитие	и физических
Технология разработки			зической	качеством, индивиду-	навыков самооценки	упражнений
разработки		Составление (сов-	культуры	альными особенностя-	и самоанализа.	из базовых
		местно с учителем)		ми развития организма	Коммуникативные	видов спорта
планов-		плана занятий		и уровнем его трениро-	УУД: способность	и оздоро-
конспектов		спортивной под-		ванности.	интересно и доступно	вительной
-трени-		готовкой с учётом		Классифицировать Фи-	излагать свои мысли,	физической
ровочных		индивидуальных		зические упражнения	грамотно пользо-	культуры,
занятий		показаний здоро-		по функциональной	ваться понятийным	активного их
		вья и физического		направленности, ис-	аппаратом, работать	использова-
		развития, двига-		пользовать их в само-	в составе групп и эф-	ния в само-
		тельной (техниче-		стоятельных занятиях	фективно взаимо-	стоятельно
		ской) и физической		физической и спортив-	действовать с одно-	организуемой
		подготовленности.		ной подготовкой.	Классниками	спортивно-
				<i>Различать</i> режимы физической нагрузки		оздорови-
				quisa rechon marpy shar.		LOIBHON

			E	**		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	Проведение самосто- ятельных занятий прикладной физической подготов- кой		Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о технологии разработки конспектов тренировочных занятий. Составление планов-конспектов тренировочных занятий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовных частей занятий, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму		Контролировать и ре- еулировать физиче- скую нагрузку во время индивидуаль- ных тренировочных занятий. Применять методики тестирования гиб- кости, силы, вынос- ливости, быстроты и координационных способностей. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздорови- тельным бетом. Под- бирать режимы нагру- зок оздоровительной направленности		и физкуль- турно-оздо- ровительной деятельности. Проявление дисциплини- рованности, трудолюбия и упорства в достижении поставлен- ных целей
	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время иновинитьх тренирововиных занятий Тестирование		Обобще- ние, сис- тематиза-	ногии и режиму нагрузки. Формирование представлений о режимах физической нагрузки. Контроль и регулирование физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование гибскости, силы, выносливости,				

		гурой,	необходи- мости осу- ществлять поиск ин- формации	то вопросам развития современ- ных оздоро-	вительных систем, обобщать, анали- зировать и творчески применять полученные
		физической культурой (непосредственно на практических занятиях физической культурой, ния упражнений, на самостоятельных занятиях физической культурой)	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные пействия в соответ-	ствии с постав- ленной задачей и условиями её ре- ализации; опреде-	лять наиболее эф- фективные способы достижения резуль- тата. Регулятивные УУД: умение организовать выполнение заданий учителя. Развитие
		ивности занятий физической культурой (непосредственно на практических занятиях физи по ходу выполнения упражнений, на самостоятельных занятиях физической культурой)	жание и физические нагрузки в индиви-дуальных оздорови-тельных занятиях.	жиме дня и недели. Выявлять особенности в приросте пока- зателей физического	развития в течение учебного года, <i>срав- нивать</i> их с возраст- ными стандар- тами. <i>Характеризовать</i> величину нагрузки по показателю частоты
		(непосредст замостоятель	блюдение. Динамика показате- лей фи-	развития. Функцио- нальные резервы	организма
быстроты и коор- динационных спо- собностей.	Организация досу- га средствами фи- зической культуры, характеристика занятий подвиж- ными и спортив- ными играми, оздоровительным бегом и оздорови- тельной ходьбой, оздоровительными прогулками		содержания и фи- зической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распреде-	ление их в режиме дня и недели. Самонаблюдение	за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
ция, за- крепле- ние зна- ний и уме- ний вы- полнять учебные действия	Комби- нирован- ный	 Оценка эффективности занятий по ходу выполне 	новых знаний и видов учебных пействий		
		эффективн По			
ких ка-	Организа- ция досу- га сред- ствами физической культуры	2.2. Оценка	вание со- держания и физиче- ской на- грузки	в индиви- дуальных оздорови- тельных	занятиях, распределе- ние их в ре- жиме дня и недели
			рети- че- ский мате- риал:	1— 102 уроки	

							. J	
			T.	Попород		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	ΦΓΟC)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уроков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	Ведение			Самонаблюдение		сердечных сокраще-	навыков самооценки	знания в са-
	Onconun			3d MITHAIBHAJBHBI-		(marcon marcon) of mount in m	n camoanannsa.	MOCIONICID-
	самона- баюдения			ми показателями физической полго-		(измерять) ее разными способами. <i>Тести-</i>	моммуникативные VVII: способность	ных занятиях физической
	за физи-			товленности (само-		ровать развитие ос-	интересно и лоступно	культурой.
	ческим			стоятельное тести-		новных физических	излагать знания, гра-	Формирова-
	развитием			рование физических		качеств и соотносить	мотно пользоваться	ние и про-
	п физичес-			качеств). Самоконт-		их с показателями фи-	понятийным аппара-	явление
	кой под-			роль за изменением		зического развития,	TOM	положитель-
	-нәивошог			частоты сердечных		определять приросты		ных качеств
	ностью,			сокращений (пуль-		этих показателей по		личности,
	состояни-			са) во время заня-		учебным четвертям		дисциплини-
	ем здоровья			тий физическими		и соотносить их с со-		рованности,
	u pa6omo-			упражнениями,		держанием и направ-		трудолюбия
	способнос-			определение режи-		ленностью занятий		и упорства
	тью			мов физической		физической культурой.		в достижении
				нагрузки.		Оформлять дневник		поставлен-
						самонаблюдения по		ной цели
	Оценка		Разви-	Ведение дневника		основным разделам		
	эффек-		вающий	самонаблюдения:		физкультурно-оздо-		
	тивности		контроль	регистрация по		ровительной деятель-		
	занятий			учебным четвер-		ности.		
	физкуль-			тям динамики		Анализировать техни-		
	турно-			показателей физи-		ку движений и пре-		
	оздорови-			ческого развития		дупреждать появление		
	тельной			и физической		ошибок в процессе её		
	деятель-			подготовленности;		освоения.		
	ностью			содержание еже-		Измерять резервные		
				недельно обновля-		возможности орга-		
				емых комплексов		низма и оценивать		
				утренней зарядки		результаты измерений		
				и физкультмину-		с помощью простей-		
				ток; содержание		ших функциональных		
				домашних занятий		проб с задержкой ды-		
				по развитию фи-		хания и выполнением		
				зических качеств.		физической нагрузки.		
				Наблюдения за		Наблюдать за инди-		
				динамикой пока-		видуальным здоровь-		
				зателей физи-		ем. Выполнять при-		

		ческой подготов- ленности с по- мощью тестовых упражнений.	ёмы самомассажа, точечного массажа и релаксации	
Оценка техники движений. Способы выявления и устране- ния ошибок в технике выполне-	Комби- нирован- ный	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.		
Измерение резервов организ- ма и со- стояния здоровья с помощью функцио- нальных проб		Обучение измерению функциональных резервов организма как способа контроля состояния индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. Наблюдение за индивидуальным здоровьем.		
Выполнение простей- ших гиги- епических сеансов са- момасса- жа, приё- мов точеч- ного мас- сажа и ре-	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Обучение приёмам самомассажа чечного массажа и релаксации		

							J	
				Подовод		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	c ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уроков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
				Раздел 3. Физ	ическое совер	Раздел 3. Физическое совершенствование		
		3.1.	Физкульгурнс	о-оздоровительная деят	гельность (в р	 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели) 	ебной недели)	
B pe-	Оздорови-	*	Освоение	Разучивание ком-	Утренняя	Самостоятельно	Познавательные УУД:	Понимание
жиме	тельные		HOBbIX	плексов упраж-	зарядка	осваивать упраж-	умение сравнивать	необходи-
уче6-	формы		знаний	нений утренней		нения с различной	и анализировать ин-	мости уметь
НОГО	занятий		и видов	зарядки, физкульт-		оздоровительной	формацию, делать	отбирать
дня и	в режиме		учебных	минуток и физ-		направленностью	выводы, давать опре-	физические
уче6-	учебного		действий	культпауз. Разучи-		и составлять из них	деления понятиям.	упражнения
НОЙ	оня и учео-			вание упражнений		соответствующие	Регулятивные УУД:	по их функ-
неде-	ноп неоели			для развития		KOMILIEKCBI, 1100-	умение организовать	циональнои
ии —				пиокости, коорди-		итроживий в сост	выполнение задании	направ-
				нации движении,		упражнении в соот-	yaniejia.	ленности,
				формирования		ветствии с индиви-	Коммуникативные	составлять
				правильнои осан-		дуальными осооен-	<i>УУД</i> : умение слушать	из них инди-
				ки, регулирования		ностями развития	учителя и одноклас-	видуальные
				массы тела с учё-		и функционального	сников, аргументи-	комплексы
				том индивидуаль-		состояния.	ровать свою точку	для оздоро-
				ных особенностей		Выполнять упражне-	зрения	вительной
				физического раз-		ния и комплексы уп-		гимнастики
				вития и полово-		ражнений с различной		и физической
				го созревания.		оздоровительной на-		подготовки.
				Разучивание		правленностью, вклю-		Проявление
				упражнений для		чая их в занятия фи-		положитель-
				формирования		зической культурой,		ных качеств
				телосложения.		осуществлять конт-		личности,
				1		роль физической на-		дисциплини-
	Нндиви-			Обучение состав-		грузки во время этих		рованности,
	дуальные			лению индивиду-		занятий. С учётом		трудолюбия
	комплексы			альных комплек-		имеющихся индиви-		и упорства
	adan-			сов адаптивной		дуальных нарушений		в дости-
	тивной			(лечебной) физи-		в показателях здоро-		жении по-
	(лечебной)			ческой культуры		вья <i>выполнять</i> упраж-		ставленной
	п корри-			в соответствии		нения и комплексы		цели
	гирующей			с медицинскими		лечебной физической		-
	физической			показаниями (при		культуры, включая		
	культуры			нарушениях опор-		их в занятия физичес-		
				но-двигательного		кой культурой, <i>осу-</i>		
				аппарата, цент-		ществлять контроль		

				ральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)		физической нагрузки во время этих занятий		
		3.2. Спо	ртивно-оздор	овительная деятельност	ть с прикладн	3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	еской подготовкой	
				3.2.1	I. Лёгкая атлетика	тика		
1-	Беговые	22	Закреп-	Совершенствова-	Низкий	Описывать технику	Познавательные УУД:	Понимание
12,	упражне-		ление	ние низкого старта;	старт.	выполнения беговых,	добросовестное вы-	необходи-
93—	ния		и при-	стартового разгона,	Эстафет-	прыжковых и мета-	полнение учебных	мости соблю-
102			менение	финиширования.	ный бег.	тельных упражнений,	заданий, осознанное	дения правил
			знаний	ber 100 м, эстафет-	Прыжок	осваивать её само-	стремление к осво-	техники
			и видов	ный бег 4х100 м,	в длину	стоятельно, выявлять	ению новых знаний	безопаснос-
			учеоных	4×400 м; оег по прамой с различ-	с разоега.	и <i>устранять</i> харак- терные опписки в про-	и умении, качествен-	ти во время
				ной скоростью.	B BAICOTV.	Hecce Ochochus	SVITSTATUBHOCTS BSI-	физической
				равномерный бег на	Метание	Лемонствивовать	полнения заланий.	культурой.
				дистанцию 2000 м	малого	вариантные выполне-	Регулятивные УУД:	Осознание
				(девушки) и 3000 м	мяча	ния беговых, прыж-	умение планировать	важности
				(юноши).		ковых и метательных	учебную деятель-	оказания
						упражнений.	ность, выполнять	помощи за-
	Прыж-			Совершенствова-		Применять беговые,	задания учителя, ор-	нимающимся
	ковые уп-			ние прыжка в длину		прыжковые, мета-	ганизовывать места	при освоении
	ражнения			с разбега способом		тельные упражнения	занятий и обеспечи-	ими новых
				«согнув ноги»;		для развития физи-	вать их безопасность,	двигательных
				прыжка в высо-		ческих качеств. Выби-	представлять резуль-	действий.
				ту способами:		рать индивидуальный	таты работы.	Проявление
				«прогнувшись»,		режим физической	Коммуникативные	положитель-
				«перешагивания»,		нагрузки, контроли-	УУД: умение слу-	ных качеств
				«ножницы», «пере-		ровать ее по частоте	шать одноклассников	личности,
				кидной».		сердечных сокраще-	и учителя, высказы-	дисциплини-
	,					ний.	вать и аргументи- 	рованности,
	Метание			Метание гранаты		Взаимодеиствовать со	ровать свое мнение,	трудолюоия
	гранаты			весом 500 г (девуш-		сверстниками в про-	задавать вопросы,	и упорства
	весом 500 г			ки) и 700 г (юно-		цессе совместного	обращаться за по-	в достиже-
	(девушки)			ши) с 3—5 шагов		освоения беговых,	мощью, налаживать	нии по-
	и 700 г			разбега		прыжковых и мета-	доброжелательные	ставленной
	(нонотп)					тельных упражнений,	отношения между	цели
						корректно оценивать	сверстниками	
						технику выполнения		
						ими упражнении.		
						Соолювать правила безопасности		

							der	
			Ė	Подовод		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	; ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уроков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
						Включать беговые, прыжковые и мета- тельные упражнения в различные формы занятий физической культурой		
				3.2.2. Гимнаст	гика с основал	3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		
29—	Строевые	21	Закреп-	Совершенствова-	Упраж-	Различать и выпол-	Познавательные УУД:	Понимание
49	команды		ление	ние построений	нения	нять строевые коман-	умение выбирать на-	чувства кол-
	и приёмы		-идп и	и перестроений на	с предме-	ды, строевые приёмы.	иболее эффективные	лективизма,
	(ютоном)		менение	месте и в движе-	тами.	Описывать технику	способы решения	стремление
			знании и вилов	нии.	акпобати-	акробатических уп-	поставленных задач, пепать вывольі на	к заботе друг
	Гимнасти-		учебных	Совершенствова-	ческих уп-	прыжков, упражне-	основе полученной	цессе пре-
	ка с осно-		действий	ние техники акро-	ражнений.	ний на бревне,	информации.	одоления
	вами акро-			батических уп-	Техника	брусьях, перекладине	Регулятивные УУД:	трудностей
	батики			ражнений и ин-	акроба-	и составлять комби-	умение планировать	в освоении
				дивидуально	тических	нации из числа разу-	учебную деятель-	гимнастичес-
				подобранных ак-	комби-	ченных упражнений.	ность, выполнять	ких упраж-
				робатических ком-	наций.	Совершенствовать	задания учителя, ор-	нений. Пред-
				бинаций (на ма-	Техника	технику гимнасти-	ганизовывать места	ставление
				териале основной	гимнас-	ческих упражнений.	занятий и обеспечи-	о гимнастике
				IIIKOJIbI).	тических	Предупреждать	вать их безопасность.	с основами
	((упраж-	появление ошиоок	Коммуникативные	акрооатики
	Опорные			Совершенство-	нений на	и соблюдать правила	<i>УУД</i> : умение слушать	как важной
	просмен			опорных прыжков	снарядал. Упражие-	TW. B CHYUSE HORBIE-	и учитепа высказы-	писпинанне
				(на материале ос-	ния при-	ния ошибок уметь их	вать и аргументи-	позволяющей
				новной школы).	кладной	исправлять.	ровать своё мнение,	заниматься
					направ-	Оказывать помощь	задавать вопросы,	самосовер-
	Упражне-			Совершенствова-	ленности	сверстникам при вы-	обращаться за по-	шенствова-
	ния и ком-			ние упражнений		полнении ими гим-	мощью, налаживать	нием.
	бинации			и комбинаций на		настических упраж-	доброжелательные	Проявление
	на гимнас-			гимнастическом		нений и комбинаций.	отношения между	положитель-
	тическом			бревне и гимнасти-		Анализировать техни-	сверстниками	ных качеств
	оревне			ческои перекла-		ку выполнения,		личности,

	(девушки); упражне- ния и ком- бинации на гимнасти- ческой пе- рекладине (юноши) Упражне- ния и ком- бинации на гимнас- тических брусьях: упражне- ния на па- раллельых брусьях (юноши); упражне- ния на раз- новысоких брусьях (девушки)			дине (на материале основной школы). Совершенствование упражнений и комбинаций на параллельных брусьях (юноши). Совершенствование упражнений и комбинаций на разновысоких брусьях (девушки)		выявлять ошибки и активно помогать их исправлению		дисциплини- рованности, трудолюбия и упорства в дости- жении по- ставленной цели
				3.2.3. Лыжная / кон	ькобежная, к	конькобежная, кроссовая подготовка		
50-	<u>Лыжная</u> подготовка	20	Комби- нирован- ный	Совершенствова- ние передвижений на лыжах: перехол	Техника выпол- нения	Формулировать пра- вила оказания первой помощи при травмах	Познавательные УУД: умение давать опре- лепения понятиям.	Овладение умением пре-
	Передви-			с одновременных	лыжных	и обморожениях.	сравнивать и делать	конфликтные
	жения на лыжах			лыжных ходов на попеременные; пре- одоление подъёмов	ходов. Техника способов	Демонстрировать на- выки оказания первой помощи при травмах	выводы на основании сравнений. <i>Регулятивные УУД</i> :	ситуации во время совме- стных заня-
				и препятствий; пе- реход с хода на ход в зависимости от	передви- жения на коньках.	и обморожениях. Описывать технику передвижения на ды-	умение планировать учебную деятель- ность. выполнять	тий физичес- кой культурой и спортом.
				условий дистанции и состояния лыжни	Ходь- ба Бег	жах, совершенствовать	задания учителя, ор-	разрешать
				Элементы тактики лыжных гонок: рас-	Kpocc	выявляя и устраняя типичные ошибки.	занятий и обеспечи- вать их безопасность.	проблемы на основе ува-

Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку, можно заменить конькобежной или кроссовой подготовкой.

			E	11		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	; ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	тип урока (уроков)	целевая установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
				пределение сил, ли-		Моделировать спосо-	Коммуникативные	жительного
				дирование, оогон,		оы передвижения на	ууд: умение слушать	и доороже-
				или Прохожление		лыжах в зависимости	одноклассников и учителя высказы-	лательного
				дистанции до 3 км		ной трассы. Приме-	вать и аргументи-	к окружаю-
				(девушки) и 5 км		нять передвижения на	ровать своё мнение,	щим.
				(юноши).		лыжах для развития	умение задавать воп-	Представле-
						физических качеств.	росы, обращаться за	ние о лыжной
	Подъёмы,		Закреп-	Совершенство-		Контролировать фи-	ПОМОЩЬЮ	и кроссовой
	спуски,		ление	вание подъёмов,		зическую нагрузку		подготовке
	повороты,		и при-	спусков, поворо-		по частоте сердечных		как важной
	-әжомдош		менение	тов, торможений		сокращений. Мо-		спортивной
	ния		знаний	(на материале ос-		делировать технику		составляю-
			и видов	новной школы).		подъёмов, спусков,		щей, позво-
			учебных			поворотов, торможе-		ляющей
			действий			ний в зависимости от		заниматься
						особенностей лыжной		самосовер-
	Конько-		Комби-	Бег по повороту.		трассы		шенствова-
	бежная		нирован-	Поворот кругом		Взаимодействовать со		нием.
	подготовка		ный	в движении. Тор-		сверстниками в про-		Понимание
				можение пере-		цессе совместного со-		необходи-
				ступанием. Старт.		вершенствования тех-		мости экс-
				Бег на скорость по		ники передвижения		тренного
				прямой и по пово-		на лыжах. Соблюдать		оказания до-
				роту. Бег по боль-		правила безопаснос-		врачебной
				шой и малой до-		ТИ.		помощи по-
				рожке с переходом		Использовать прави-		страдавшим
				на прямую. Бег		ла подбора одежды		от травм и об-
				с маховыми движе-		для занятий лыжной		морожений.
				ниями рук и махом		подготовкой. Приме-		Проявление
				одной руки. Вход		нять передвижения на		положитель-
				в поворот и выход		лыжах в организации		ных качеств
				из поворота. Бег по		активного отдыха.		личности,
				болышому и мало-		Описывать технику		дисциплини-
				му повороту. Бег по		выполнения упраж-		рованности,
				дистанции.		нений, осваивать её		трудолюбия
						самостоятельно,		и упорства

	<u>Кроссовая</u> подготовка		Закреп- ление и при- менение знаний и видов учебных действий	Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий на местности. Спрыгивание с препятствий. Бег по пересечёний местности с изменением направления. Преодоление полосы препятствий. Кросс от 2 до 7 км		выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Осваивать технику конькобежной подготовки. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых элементов конькобежной подготовки, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Демонстрировать выполнение техники конькобежной подготовки. Осваивать технику выполнения бета по пересечённой местности. Применять кроссовую подготовку для развития общей вы-		в достижении поставлен- ной цели
				3.2.4.	. Спортивные игры	игры		
28, 81, 92	Баскетбол	28	Комби- нирован- ный	Совершенствование навыков игры в баскетбол: ловля и передача мяча; ведение; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); вырывание (приёмы овладения мячом); приём техники защиты — перехват; приёмы, приёмы, приёмы, приемы, приемы,	Техни- ческие действия в спор- тивных играх	Организовывать сов- местные занятия баскетболом, волей- болом, футболом со сверстниками, осу- ществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, совер- шенствовать их само- стоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: знание технических действий и умение их использовать в игровой деятельности Вегулятивные УУД: умение выполнять занизовывать места занизовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассников	Овладение умением пре- дупреждать конфликтные ситуации во время спор- тивных игр, разрешать спорные проблемы на основе ува- жительного и доброжела-

					-		dri	comment man
			Ė	Полопод		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уроков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	Волейбол			емые против брос- ка, — накрывание. Тактика нападе- ния. Тактика защи- ты. Правила игры. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Совершенство- вание навыков игры в волейбол: исходное поло- жение (стойки); передача; подачи; нападающий удар; передача; подачи; нападающий удар; приём мяча сни- зу двумя руками; приём мяча одной рукой с последу- ющим нападени- ем и перекатом в сторону, на бедро и спину; приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди — животе; блокирование. Тактика нападе- ния. Тактика защи- ты. Правила игры.		Взаимодействовать со сверстниками в про- цессе совместного совершенствования техники игровых дейг- блюдать правила техни- ку игровых действий и приёмов, варьиро- вать её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Вытонессе игровой деятельно от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Вытонесся игровой деятельно относиться к сопер- нику и управлять сво- ими эмощиями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом возлухе. Использовать игру в баскетбол, во- лейбол и футбол в ор- ганизации активного отдыха	и учителя, высказы- вать и аргументи- ровать своё мнение, умение задавать вопросы, обращаться за помощью, умение чувствовать партнёра, умение совместно договариваться о пра- вилах общения и по- ведения	к окружаю- шим. Представле- ние о спор- тивных играх как важных мероприяти- ях, позво- ляющих заниматься самосовер- шенствова- нием. Представле- ние о необ- ходимости знания и со- блюдения правил игры, а также пра- вил техники безопаснос- ти во время проведения спортивных игр. Пони- мание необ- ходимости экстренного оказания доврачебной помощи по- страдавшим
				Правила техники безопасности. Игра по правилам.				от травм. <i>Проявление</i> положитель-

	Футбол			Совершенствова- ние навыков игры в футбол: удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги; удары головой на месте и в прыжке; остановка мяча; обманные движения; техни-ка игры вратаря; тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам				ных качеств личности, дисциплини- рованности, трудолюбия и упорства в достижении поставлен- ной цели
				3.2.5. Ви	Виды спорта по выбору	выбору		
		Атлет	ические едино	борства (юноши), элем	енты базовой	Атлетические единоборства (юноши), элементы базовой, степ-, фитбол- и танцевальной аэробики	льной аэробики	
801	Атлети- ческие еди- ноборства (гоноши)	=	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Обучение основным средствам защиты и самообороны: захватам, броскам, упреждающим ударам руками и ногами, действиям против ударов, захватов и обхватов. Упражнениям в страховке и самостраховке при падении.	Атлети- ческие едино- борства. Базовая аэробика. Фитбол- аэробика. Степ- аэробика. Танце- вальная	Различать технику атлетических еди- ноборств, элементы базовой, степ-, фит- бол- и танцевальной аэробики. Описывать технику выполнения упраж- нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Осваивать технику атлетических еди-	Познавательные УУД: умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий, самостоя-тельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. Регулятивные УУД: умение выполнять задания учителя, ореганизовывать места	Представ- ление об ат- летических единоборствах и элементах различных ви- дов аэробики как средствах самосовер- шенствования. Представле- ние о необ- ходимости знания и со-

Часы, предусмотренные программой на атлетическую гимнастику и базовую аэробику, можно заменить плаванием, туристической подготовкой, изучением национальных видов спорта.

				;		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	ФГОС)
No ypoka	Тема урока	Кол-во	Ійп урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	Элементы базовой, степ-, фитбол- и танце- вальной аэробики		Закреп- ление и при- менение знаний и видов учебных действий	Совершенство- вание базовых движений. Соче- тания и вариации базовых движений. Выполнение ба- зовых движений в различных плос- костях. Выполне- ние двигательных композиций		ноборств, элементы базовой, степ-, фит- бол- и танцевальной аэробики. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых элементов атлетических еди- ноборств, элементы базовой, степ-, фит- бол- и танцевальной аэробики. Анализировать техни- ку, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Демонстрировать выполнение техники атлетических единоборств, элементы базовой, степ-, фитбол- и танцевальной аэробики	занятий и обеспечивать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение	правил тех- ники безо- пасности во время проведения спортивных занятий. Понимание не- обходимости экстренного оказания ловрачебной помощи по- страдавшим от травм. Проявление по- ложительных качеств личнос- ти, дисципли- нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
					Плавание			
80	Совершен- ствование техники плавания	11	Закреп- ление и при- менение знаний и видов учебных действий	Совершенствова- ние специальных плавательных упражнений для изучения (закреп- ления) кроля на груди, спине, брас- са. Старты. По- вороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по со	Плавание на боку. Плавание на спине	Содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Демонстрировать знание правил плавания в открытом водоёме, технику	Познавательные УУД: умение давать определения понятиям, сравнивать и делать выводы на основании сравнений. Вегулятивные УУД: умение планировать учебную деятельность, выполнять задания учителя, организовывать места	Представ- ление о пла- вании как способе фи- зического са- мосовершенс- твования. Представле- ние о необ- ходимости соблюдения

				вершенствованию		безопасности при	занятий и обеспечи-	ники безо-
				техники движений		занятиях плаванием	вать их безопасность.	пасности
				рук, ног, туловища,		в открытых водоёмах	Коммуникативные	во время
				плавание в полной		и в бассейне.	УУД: умение слушать	проведения
				координации.		Описывать технику	одноклассников	спортивных
				Плавание на боку,		выполнения упраж-	и учителя, высказы-	занятий на
				на спине. Пла-		нений, устранять	вать и аргументи-	воде. Пони-
				вание в одежде.		характерные ошибки	ровать своё мнение,	мание необ-
				Освобождение от		в процессе освоения.	умение задавать воп-	ходимости
				одежды в воде.		Совершенствовать	росы, обращаться за	экстренного
				Плавание в уме-		технику плавания	помощью	оказания
				ренном и попере-		кролем на груди, спи-		доврачебной
				менном темпе до		не, брассом. Демон-		помощи по-
				600 м. Элементы		стрировать выполне-		страдавшим
				и игра в водное		ние техники плавания		при утопле-
				поло (юноши),		кролем на груди, спи-		нии.
				элементы фигур-		не, брассом.		Проявление
				ного плавания (де-		Оказывать помощь		положитель-
				вушки)		сверстникам в совер-		ных качеств
						шенствовании новых		личности,
						элементов плавания.		дисциплини-
						Анализировать их тех-		рованности,
						нику, выявлять ошиб-		трудолюбия
						ки и активно помогать		и упорства
						в их исправлении.		в достижении
						Осуществлять само-		поставлен-
						контроль при заняти-		ной цели
						ях плаванием.		
						Демонстрировать на-		
						выки оказания первой		
						доврачебной помощи пострадавшим		
				Турист	Туристическая подготовка	утовка		
70-	Typucmu-	11	Освоение	Формирование	Ориенти-	Организовывать сов-	Познавательные УУД:	Представ-
80	ческая под-		HOBBIX	представлений	рование	местные туристичес-	умение самостоя-	ление о ту-
	готовка		знаний	о необходимости	на мест-	кие походы.	тельно создавать	ристическом
			и видов	обеспечения бе-	ности	Описывать технику	алгоритмы деятель-	походе не
			учеоных	зопасности при		и тактику движения в похоле <i>Лемонстии</i> -	ности при решении	голько как
				ристических по-		ровать навыки ориен-	и поискового харак-	организации
				ходов. Изучение		тирования на	тера.	активно-

			E	**		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	ΦΓΟC)
№ урока	Тема урока	Кол-во	тип урока (уроков)	целевая установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
				основ топографии и ориентирования в туристическом походе. Освоение техники и тактики движения в похо-де, преодоления препятствий на маршруте. Озна-комление с туристическим и правилами проведения туристических походов		местности в туристи- ческом походе. Взаимодействовать со сверстниками в про- цессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препят- ствий на маршруте. Применять правила подбора одежды для туристических походов. Готовить снаряжение, организо- вывать и благоустра- ивать места стоянок. Соблюдать правила техники безопасности в походе. Использовать турис- тические походы в ор- ганизации активного отдыха	Регулятивные УУД: умение выполнять за- дания учителя, орга- низовывать места за- нятий и обеспечивать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказы- вать и аргументи- ровать своё мнение, умение задавать вопросы, обращаться за помощью, умение чувствовать партнёра, умение совместно договариваться о пра- вилах общения и по- ведения	го отдыха, но и как средстве для сплочения коллектива. Понимание необходи-мости уметь взаимолей-ствовать со сверстника-ми и взрос-лыми на основе взаими доброжелательности. Осознание важности соблюдения правил техники безонасности в туристических походах. Проявление положительных качеств личности, дисциплинированности и трудолюбия
				Национ	Национальные виды спорта	спорта		
70-	Нацио- нальные виды спор- та	11	Закреп- ление и приме- нение	Совершенствова- ние техники на- циональных видов спорта	Нацио- нальные виды спорта	Называть нацио- нальные виды спорта и давать им характе- ристику.	Познавательные УУД: умение работать с различными источника- ми информации	Понимание физической культуры как явления

Описывать технику и преобразовывать культуры, выполнения нацио- её из одной формы способ- нальных видов выполнение техники Регулятивные УУД; развитию выполнение техники умение осуществлять пелостной национальных видов контроль за резуль- личности спорта деятельности в форме сознания сличения способа и мышления, действия и его резуль- тахических тата с заданным эта психических действия и его резуль- физических действия и слособа и нравствен- ружения отклонений ных качеств. и отличий от эталона Умение моби- коммуникатичий от эталона умение с достаточной полнотой и точностью и физичес- выражать свои мысли тойчивости чами и условиями ком- тойчивости	* Комби- Использование Норма- Харакиенов и пражгических занятиях физической тодьбу, бет, прыжки нирован- Поэтаваешпельные УУД: Осознание не- * Комби- Использование Норма- Характеризовать Поэтаваешпельные УУД: Осознание не- ный нений для разви- подготов- жизненно важные формацию, делать собрания силы, быстроты, силы, быстроты, дорашововать инровать ин- сравнений жизнеено голы, быстроты, соды упражные дорашововать инровать инфинитальные жизнеено голы, быстроты, нации движений, наской подготовкой. дания учителя, индовать ирражны инфинисальные наской обслечивать говкости кории занья и лиз- нагонияха нагонияха вать измений кульнурой. и учителя, высказы- нагонияха кульнурой. и учителя, высказы- нагонияха кульнурой. нагонияха кульнурой. кульнурой. нагонияха кульну
	3.3. Упражнения с оздактических занятиях флиспользование физических упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, ловкости
знаний и видов учебных действий	Комби- нирован- ный
	(He IIO c be)
	Общефи- зическая подготовка
	102

							J	5014
Nº ypoka	Тема	Кол-во	Тип	Целевая установка урока	Понятия	претметные	метапредметные (учивенея плини	THURHOCTHERE
•	•		(уроков)	(уроков)			учебные действия)	
							о правилах общения и поведения	и укрепления здоровья. Проявление положительных качеств личности, дисциплинированности и трудолюбия
100	Индиви- дуальные комплексы упражне- ний адап- тивной (лечебной) физической культуры	*	Закреп- ление и при- менение знаний и видов учебных действий	Применение ин- дивидуальных комплексов упраж- нений адаптивной (лечебной) физи- ческой культуры в соответствии с медицинскими показаниями	Индиви- дуальные комплек- сы упраж- нений. Адаптив- ная (ле- чебная) физичес- кая куль- тура	Составлять и применять индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями: при нарушениях зрения; осанки; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях; стрессах; головных болях; простудных заболеваниях. Приводить доказательства необходимости занятий физической культурой и спортом	Познавательные УУД: умение самостоятельно находить способы решения проблем творческого и поискового характера. Регулятивные УУД: умение выполнять зания учителя, органия обеспечивать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение задавать вопросы, участвовать в диалоге на уроке, с достаточной полногой и точностью выражать свои мысли в соответствии с залачами и условиями коммуникации	Представление о необ- ходимости бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. Проявление доброжелатыности и отзыв- чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии и нарушения в состоянии здоровья. Умение вилагь красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки

								в движениях человека
1	Индиви-	*	Разви-	Применение инди-	Атлети-	Объяснять назначение	Познавательные УУД:	Осознание
102	дуализи-		вающий	видуализирован-	ческая	индивидуализиро-	умение осуществлять	важности
	рованные		контроль	ных комплексов	гимнас-	ванных комплексов	поиск информации,	поиска ин-
	комплексы			упражнений и 03-	тика.	упражнений и оздо-	преобразовывать её из	формации по
	упраж-			доровительных	Мышеч-	ровительных систем	одной формы в другую.	вопросам раз-
	нений из			систем физическо-	ные груп-	физического воспи-	Регулятивные УУД:	вития совре-
	оздорови-			го воспитания1	пы. Гар-	тания. Применять	добросовестно выпол-	менных оздо-
	тельных				моничное	индивидуализиро-	нять учебные задания,	ровительных
	спстем				телосло-	ванные комплексы	осознанно стремиться	систем, обоб-
	физичес-				жение	упражнений из оздо-	к освоению новых	щать, ана-
	кого восии-					ровительных систем	знаний и умений, ка-	лизировать
	тания					физического воспита-	чественно повышаю-	и творчески
						ния. Приводить дока-	щих результативность	применять
						зательства важности	выполнения заданий.	полученные
						индивидуализиро-	Коммуникативные	знания в са-
						ванного подхода при	<i>УУД</i> : умение орга-	мостоятель-
						подборе оздорови-	низовывать учебное	ных занятиях
						тельных комплексов	сотрудничество и сов-	физической
						упражнений	местную деятельность	культурой.

1 Атлетическая гимнастика (юноши):

— комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышп, «подтятивание» отстающих в своём развитии мышп и мышечных групп; — комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам);

— комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки):

— стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса);

— танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев.

Упражнения художественной гимнастики:

— с мячом — броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча; со скакалкой — махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки; с обручем — хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты. 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

							<u> </u>	ATO.
			Тип	Пеперед		планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с Ф1 ОС)	(D)
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	урока (уроков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
							с учителем и сверстни- ками, определять цели и функции участни- ков взаимодействия	Представление о необ- ходимости индивидуа- лизирован- ного подхода при подборе комплексов упражнений и выборе оз- доровитель- ных систем. Проявление положитель- ных качеств личности, дисциплини- рованности и трудолюбия
	(1)	непосредс	твенно на пр	3.4. Прикладно-ориентированная подготовка рактических занятиях физической культурой и по хс	эриентирова: Эизической к	3.4. Прикладно-ориентированная подготовка (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений)	тнения упражнений)	
102	Исполь- зование прикладно- ориентиро- ванных уп- ражнений на уроках гимнасти- ки	*	Закреп- ление и при- менение знаний и видов учебных действий	Применение прикладно-ори-ентированных упражнений на уроках гимнасти-ки. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юно-ши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворогами и с расхождение ем; передвижение	Приклад- но-ори- ентиро- ванные упражне- ния	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической кульгурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач	Познавательные УУД: умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. Вого характера. Регулятивные УУД: умение выполнять занания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать	Понимание необходи- мости вы- полнения прикладно- ориенти- рованных упражнений для сохра- нения и ук- репления здоровья. Проявление положитель-

				в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастическому канату и гимнастическом обоюм с опорые ние препятствий (гимнастическом боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом		и изменяющихся ус- ловий. Применять приклад- ные упражнения для развития физических качеств, контроли- ровать физическую нагрузку по частоте сердечных сокраще- ний. Преодолевать труд- ности и проявлять волевые качества личности при выпол- нении прикладных упражнений	одноклассников и учителя, высказы- вать и аргументи- ровать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за по- мошью, налаживать доброжелательные отношения со сверст- никами	личности, управле- ние своими эмоциями в различных (нестандарт- ных) ситуа- циях и усло- виях
102	Исполь- зование прикладно- ориенти- рованных упражне- ний на уро- ках лёгкой атлетики	*	Закреп- ление и при- менение знаний и видов учебных действий	и спинои к стенке Применение при- кладно-ориенти- рованных упраж- нений на уроках лёгкой атлетики. Кросс по пере- сечённой местнос- ти с использова- нием простейших способов ориен- тирования. Пре- одоление полос	Приклад- но-ори- ентиро- ванные упраж- нения	Организовывать и проводить само- стоятельные занятия прикладной физи- ческой подготовкой, составлять их содер- жание и планировать в системе физической культуры. Владеть в вариативным выпол- нением прикладных упражнений, пере- страивать их технику	Познавательные УУД: умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. Регулятивные УУД: умение выполнять зания учителя, органия обеспечивать их безопасность.	Понимание необходи- мости вы- полнения прикладно- ориенти- рованных упражнений для сохра- нения и ук- репления здоровья. Проявление

			E	•		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	; ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	лип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
				с использованием разнообразных способов метания. Переноска «пособом на спине. Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрытивание с грузом на плечах. Приземление на точность после прыжка и сохранение равносте прыжка и сохранение равносте претятствий и бегом с грузом на плечах. Преодоление прыжковым бегом. Премсовний прыжковым бегом. Преодоление пос препятствий прыжковым бегом.		в зависимости от воз- никающих задач и из- меняющихся условий. Применять приклад- ные упражнения для развития физических качеств, контроли- ровать физическую нагрузку по частоте сердечных сокраще- ний. Преодолевать труд- ности и проявлять волевые качества личности при выпол- нении прикладных упражнений	Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	положитель- ных качеств личности и управле- ние своими эмоциями в различных (нестандарт- ных) ситуа- циях и усло- виях
102	Использо- вание при- кладно- ориентиро- ванных уп- ражнений на уроках лыжной подготовки	*	Закреп- ление и при- менение знаний и видов учебных действий	Применение прикладно-ориентированных упражнений на уроках лыжной подготовки. Специализированные полосы препятствий, включающие подъёмы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины	Приклад- но- ориенти- рованные упраж- нения на лыжах	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической, составлять их содержание и планировать в системе физической культуры. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач	Познавательные УУД: умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. Регулятивные УУД: умение выполнять занания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать	Понимание необходи- мости вы- полнения прикладно- ориенти- рованных упражнений для сохра- нения и ук- репления здоровья. Проявление положитель-

IKOB ЛИЧНОСТИ AICKA3Ы- И УПРАВЛЕ- PHTИ- НИЕ СВОИМИ AHEHUR, ЭМОЦИЯМИ POCЫ, В РАЗЛИЧНЫХ IXMBATЬ (НЕСТАНДАРТ- IXMBATЬ НЫХ) СИТУА- IDEHBIE ЦИЯХ И УСЛО- CO CBEPCT- ВИЯХ	ные УУД: Томимание стоятель- необходи- алгорит- мости вы- облем прикладно- и поиско- ориенти- ра. ра. прижладно- прижладно- прижладно- прижладно- прижладно- пражнений прижладно- пражнений прижладно- пражнений пражнений прокане- положитель- положитель- стушать ных качеств ивные положитель- положитель- слушать ных качеств ивные положитель- стушать ние своими инение, эмоциями росы, в различных за по- (нестан- запо- правил пьные важности правил
одноклассников и учителя, высказы-вать и аргументи-ровать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	Познавательные УУД: умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. Регулятиеные УУД: умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать их безопасность. Коммуникативные одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками
и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нарузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	Организовывать и проводить само- стоятельные занятия прикладной физи- ческой подготовкой, составлять их содер- жание и планировать в системе физической культуры. Владеть вариативным выполнением при- кладных упражнений, перестраивать их тех- нику в зависимости от возникающих задач и изменяющих задач и изменяющихся ус- ловий. Применять приклад- ные упражнения для развития физических качеств, контроли- ровать физическую нагрузку по частоте сердечных сокраще- ний. Преодолевать труд- ности и проявлять волевые качества
	При- кладные способы плавания. Транс- порти- ровка то- нущего
	Применение при- кладно-ориенти- рованных упраж- нений на уроках плавания. Прикладные спо- собы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (под- плывание к тону- плывание к тону- плывание, транс- портировка то- нущего; ныряние в длину; прыжок в волу способом «ногами вниз» (3 м)
	Закреп- ление и при- менение знаний и видов учебных действий
	*
	Исполь- зование прикладно- ориентиро- ванных уп- ражнений на уроках плавания
	102

						1	der ,	
				Попова		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	ΦΙΌC)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уроков)	делевая установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
						личности при выпол- нении прикладных упражнений		техники бе- зопасности при оказа- нии помощи утопающему. Понимание необходи- мости оказы- вать экстрен- ную помощь пострадавше- му при утоп- лении
102	Исполь- зование прикладно- ориентиро- ванных уп- ражнений на уроках туристи- ческой под- готовки	*	Разви- вающий контроль	Применение при- кладно-ориенти- рованных упраж- нений на уроках туристической подготовки. Пере- движение ходьбой, бегом, прыжками по пологому скло- ну, сыпучему грун- ту, пересечённой местности; спры- гивание с ограни- ченной площадки и запрыгивание на неё	Турис- тическая подго- товка	Организовывать и про- водить самостоятель- ные занятия приклад- ной физической подготовкой, состав- лять их содержание и планировать в сис- теме физической культуры. Выполнением при- кладных упражнений, перестраивать их тех- нику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся ус- ловий. Применять приклад- ные упражнения для развития физических качеств, контролиро- вать физическую на- грузку по частоте сер-	Познавательные УУД: умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. Регулятивные УУД: умение выполнять задания учителя, организовывать места занизовывать места занизовывать места занизовывать и обеспечивать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	Понимание необходи- мости выпол- нения прикладно- ориенти- рованных упражнений для сохра- нения и ук- репления здоровья. Проявление положитель- ных качеств личности и управле- ние своими эмоциями в различных (нестандарт- ных) ситуа- циях и усло- виях

						Преодолевать труд- ности и проявлять волевые качества личности при выпол- нении прикладных упражнений		
100	Исполь- зование прикладно- ориентиро- ванных уп- раженений на уроках спортив- ных игр	*	Закреп- ление и при- менение знаний и видов учебных действий	Применение прикладно-ори-ентированных упражнений на уроках спортивных игр. Броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени	Непод- вижная и под- вижная мишень	организовывать и проводить самосто- ятельные занятия прикладной физи-ческой подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе физической культуры. Владеть вариативным выполнением при-кладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные развития физических качеств, контролировать физических качеств, контролировать физическую напрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать труднении проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	Познавательные УУД: умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. Регулятивные УУД: умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	Понимание необходи- мости вы- полнения прикладно- ориентиро- ванных уп- ражнений для сохранения и укрепления здоровья. Проявление положитель- ных качеств личности и управле- ние своими в различных (нестандарт- ных) ситуа- циях и усло- виях

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 11 КЛАСС» (105 ч, из них резерв времени 3 ч) ТЕМАТИЧЕСКОЕ И ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

								₩.,
			Тип	Петевая		планируемые ре	планируемые результаты (в соответствии с Фт ОС)	и с Ф1 ОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
			Pa	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни	ра и здоровы	й образ жизни		
				1.1. Знания об обществе	5 обществе			
Teo-	Нравственные	*	Осво-	Формирование пред-	«Fair	Объяснять духов-	Познавательные	Представле-
рети-	аспекты в физи-		ение	ставлений о духовной	play».	ную составляю-	<i>УУД</i> : умение чи-	ние о поло-
-ah	ческой культуре		HOBBIX	составляющей физичес-	Мани-	щую физической	тать тексты различ-	жительном
ский	u cnopme. Hpasu-		знаний	кой культуры и спорта,	фест.	культуры и спорта	ных стилей и жан-	ВЛИЯНИИ
мате-	ла Честной Игры		и ви-	о её значении в олим-	Hapa-	и их роль в олим-	ров, формулировать	олимпий-
риал:			ДОВ	пийском движении.	лимпий-	пийском движе-	вопросы и строить	ского дви-
			уче6-	Ознакомление с ис-	ское дви-	нии. Объяснять	рассуждения в соот-	жения на
102			HbIX	торией происхожде-	жение.	происхождение	ветствии с учебны-	укрепле-
ypo-			дейст-	ния понятия «fair play»,	Военно-	понятия «fair	ми задачами.	ние мира
КИ			ВИЙ	принципами «fair play».	приклад-	play». Описывать	Регулятивные УУД:	и дружбы
				Изучение деятельности	ная под-	принципы «fair	анализ и оценка ре-	между наро-
				Международного коми-	готовка.	play». Раскры-	зультатов своей де-	дами.
				тета движения «fair play»	Допри-	вать деятельность	ятельности, соотне-	Соблюдение
				и Российского комитета	зывники.	Международно-	сение полученных	дисцип-
				«fair play». Ознакомле-	Норма-	го комитета дви-	результатов с требо-	лины на
				ние с манифестом о «fair	тивно-	жения «fair play»	ваниями учителя.	уроке, ува-
				play».	правовые	и Российского ко-	Коммуникативные	жительное
					докумен-	митета «fair play».	УУД: умение орга-	отношение
	Физическая куль-			Формирование пред-	TbI	Характеризовать	низовывать учеб-	к учителю
	тура для лиц			ставлений о развитии		манифест о «fair	ное сотрудничество	и одноклас-
	с ограниченными			физической культу-		play», законода-	и совместную де-	сникам,
	возможностями			ры и спортадля лиц		тельную и норма-	ятельность с учите-	адекватное
	здоровья и инвали-			с ограниченными воз-		тивно-правовую	лем и сверстниками,	реагирова-
	дов. Паралимпий-			можностями здоровья.		базу Российской	определять функции	ние на заме-
	ское движение			Изучение основ пара-		Федерации в 06-	участников взаимо-	чания, эс-
				лимпийского движения.		ласти физкульту-	действия	тетическое
						ры и спорта.		восприятие
	Основы воен-			Формирование пред-		Характеризовать		литератур-
	но-приклад-			ставлений о военно-		паралимпийское		ных произ-
	ной подготовки			прикладной под-		движение, непре-		ведений
	в физкультурной			готовке допризыв-		рывное физкуль-		
	деятельности			ников.		турное образова-		

Пакомство с этапами пред товки. Непрерыванее физ. Товки. Адаправанее пред товки. Достинатия Физлульнурное обра- осепитация Физлульнурное обра- осепитация Физлульнурное обра- осепитация Физлульнурное обра- проф образование: Пом. Общее физлул- пом. Образование пом. Образование пом. Образование пом. Образование пом. Образование пом. Общее физлул- пом. Образование по			•	
товки. Формирование пред- ставлений о физкуль- турном образовании: общем, дополнитель- ном и профессиональ- ном. Общее физкуль- турное образование: начальное, основное, среднее (полное) в соответствии со ступенями обучения в школе. Дополнительное физ- культурное образо- вание: детско-юно- шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специализи- рованные, школь-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений и норма- тивно-правовой базе Российской Фелерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкультуры и спорта.		энакомство с этапами	ние в системе фи-	
Формирование пред- ставлений о физкуль- турном образовании: общем, дополнитель- ном. Общее физкуль- турное образование: начальное, основное, среднее (полное) в соответствии со ступенями обучения в школе. Дополнительное физ- культурное образо- вание: детско-юно- шеские спортивные школы (олимпийского резярва, специалиян- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Готов к трулу и обороне»		допризывной подго-	зического воспи-	
Формирование пред- ставлений о физкуль- турном образовании: общем, дополнитель- ном. Общее физкуль- турное образование: начальное, основное, среднее (полное) в соответствии со ступенями обучения в школе. Дополнительное физ- культурное образо- вание: детско-юно- шеские спортивные школь (олимпийского резерва, специалияи- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Фелерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе « Готов к трулу и обороне»		ТОВКИ.	тания.	
Формирование пред- ставлений о физкуль- турном образовании: общем, дополнитель- ном и профессиональ- ном Обшее физкуль- турное образование: начальное, основное, среднее (полное) в соответствии со ступенями обучения в школе. Дополнительное физ- культурное образо- вание: детско-юно- шеские спортивные школь (олимпийского резерва, специализи- рованные, школь-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: ореднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Готов к трулу и обороне»			Раскрывать осо-	
ставлений о физкуль- турном образовании: общем, дополнитель- ном и профессиональ- ном. Общее физкуль- турное образование: начальное, основное, среднее (полное) в соответствии со ступенями обучения в школь. Дополнительное физ- культурное образо- вание: детско-юно- шеские спортивные школь (олимпийского резерва, специалия- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»	Непрерывное физ-	Формирование пред-	бенности разви-	
турном образовании: общем, дополнительном. Общем, дополнительное, среднее (полное) в соответствии со ступенями обучения в школе. Дополнительное физкультурное образование: дополнительное физкультурное образование: дополнительное физкультурное образование: детско-гоно-шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специалиянрование: школы-интернать спортивного профиля и др.). Профили и послевузовское: формирование представлений о законо-дательной и нормативное образование представлений о физкультуры и спорта. формирование представлений о физкультурное ставлений о физкультуры и спорта.	культурное обра-	ставлений о физкуль-	тия физической	
общем, дополнительном и профессиональном. Общее физкультурное образование: начальное, основное, среднее (полное) в соответствии со ступенями обучения в школе. Дополнительное физкультурное образование: детско-юно-шеские спортивные школь (олимпийского резерва, специализирование; детско-инотрофиля и др.). Профессиональное физкультурное образование: среднее, высшее и послевузовское. Формирование представлений и нормативного дательной и нормативной и нормативного дательной и нормативного в области физкультуры и спорта. Формирование представлений о физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труди и обороне»	зование в системе	турном образовании:	культуры и спорта	
ном и профессиональ- ном. Общее физкуль- турное образование: начальное, основное, среднее (полное) в соответствии со ступенями обучения в школе. Дополнительное физ- культурное образо- вание: детско-юно- шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специализи- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Гогов к труду и обороне»	физкультурного	общем, дополнитель-	для лиц с ограни-	
ном. Общее физкультурное образование: начальное, основное, среднее (полное) в соответствии со ступенями обучения в школе. Дополнительное физ- культурное образо- вание: детско-юно- шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специализи- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Гогов к труду и обороне»	воспитания	ном и профессиональ-	ченными возмож-	
турное образование: начальное, основное, среднее (полное) в соответствии со ступенями обучения в школе. Дополнительное физ- культурное образо- вание: детско-юно- шеские спортивные школы (олимпийского резарва, специаляи- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»		ном. Общее физкуль-	ностями здоровья.	
начальное, основное, среднее (полное) в соответствии со ступенями обучения в школе. Дополнительное физ-культурное образо-вание: детско-юно-шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специализирование; школы-интернаты спортивного профиля и др.). Профессиональное физ-культурное образование: среднее, высшее и послевузовское. Формирование представлений и нормативно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование представлений о физкультуры и спорта. Формирование представлений о физкультуры к труду и обороне»		турное образование:	Понимать и рас-	
в соответствии со ступенями обучения в школе. Дополнительное физ-культурное образование: детско-юно-шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специализированные, школь-интернаты спортивного профиля и др.). Профескиональное физ-культурное образование: среднее, высшее и послевузовское. Формирование представлений и нормативно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование представлений о физкультуры и спорта. Формирование представлений о физкуль-турно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»		начальное, основное,	крывать особен-	
в соответствии со ступенями обучения в школе. Дополнительное физ-культурное образо-вание: детско-юно-шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специализи-рованные, школы-интернаты спортивного профиля и др.). Профессиональное физ-культурное образование: среднее, высшее и послевузовское. Формирование представлений о законо-дательной и нормативно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование представлений о физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»		среднее (полное)	ности военно-	
в школе. Дополнительное физ- культурное образо- вание: детско-юно- шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специализи- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Гогов к труду и обороне»		в соответствии со	прикладной под-	
в школе. Дополнительное физ- культурное образо- вание: детско-юно- шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специализи- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Гогов к труду и обороне»		ступенями обучения	готовки допри-	
Дополнительное физ- культурное образо- вание: детско-юно- шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специализи- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе « Готов к труду и обороне»		в школе.	зывников. Назы-	
культурное образо- вание: детско-юно- шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специализи- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе « Готов к труду и обороне»		Дополнительное физ-	вать этапы	
вание: детско-юно- шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специализи- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»		культурное образо-	допризывной под-	
шеские спортивные школы (олимпийского резерва, специализи- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»		вание: детско-юно-	готовки.	
школы (олимпийского резерва, специализи- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»		шеские спортивные	Характеризо-	
резерва, специализи- рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»		школы (олимпийского	вать и оценивать	
рованные, школы-ин- тернаты спортивного профиля и др.). Про- фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»		резерва, специализи-	первые норма-	
тернаты спортивного профиля и др.). Профессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»		рованные, школы-ин-	тивно-правовые	
профиля и др.). Профессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Готов		тернаты спортивного	документы в об-	
фессиональное физ- культурное образова- ние: среднее, высшее и послевузовское. Формирование пред- ставлений о законо- дательной и норма- тивно-правовой базе Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Формирование пред- ставлений о физкуль- турно-спортивном комплексе «Готов		профиля и др.). Про-	ласти физкульту-	
		фессиональное физ-	ры и спорта	
		культурное образова-		
		ние: среднее, высшее		
		и послевузовское.		
	Совпомонное со-	Формирование пред-		
	-oobun onnbomo	ставлений о законо-		
	orio ocuori duon	CINCOLLA MOTHER CONCOLLA		
	ueckoŭ kwahmynki	TURHO-THARDROM MA3e		
	one and an	Российской Фенерании		
	n oxnann sdonoana	в области физиупетуры		
	a Poccuйской Oe-	IN CHONTA.		
	denauuu	Формирование пред-		
турно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»		ставлений о физкуль-		
комплексе «Готов к труду и обороне»		турно-спортивном		
Ктруду и обороне» Петруду и обороне		комплексе «Готов		
		к труду и обороне»		

							odu	ipoowincenue muori.
			Тип	Петевая		Планируемые ре:	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	и с ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
]	1.2. Психолого-педагогические основы деятельности	кие основы д	еятельности		
Teo-	Питание и пище-	*	Освое-	Обучение правилам ра-	Пище-	Обосновывать	Познавательные	Представле-
рети-	вые добавки.		ние	ционального питания	вые до-	правила рацио-	<i>УУД</i> : умение рабо-	ние о много-
-ah	Проблема допинга		HOBbIX	при занятиях физиче-	бавки.	нального питания	тать с различными	образии ви-
ский			знаний	ской культурой и спор-	Допинг.	при занятиях фи-	источниками ин-	дов и форм
мате-			и ви-	том. Формирование	Отдых.	зической культу-	формации, преоб-	активного
риал:			ДОВ	представлений о сти-	Страховка	рой и спортом.	разовывать её из	отдыха.
1			уче6-	муляторах работоспо-		Характеризовать	одной формы в дру-	Осознание
102			HPIX	собности растительного		стимуляторы ра-	гую, структуриро-	необходи-
ypo-			дейст-	происхождения. Изуче-		ботоспособнос-	вать учебный мате-	мости об-
КИ			вий	ние проблем допинга.		ти растительного	риал, делать выводы	суждать со-
						происхождения.	на основе получен-	держание
	Формы и виды			Формирование пред-		Раскрывать про-	ной информации,	и результаты
	физкультурной			ставлений о видах		блему допинга.	устанавливать со-	совместной
	деятельности			и формах активного		Различать поня-	ответствие между	деятельнос-
	для организации			отдыха: досуг и отдых,		тия: досуг и от-	объектами и их ха-	ти, нахо-
	активного семей-			активный и пассивный		дых, активный	рактеристиками,	дить ком-
	ного отдыха и до-			отдых, рекреативный		и пассивный от-	строить речевые	промиссы
	суга			семейный отдых, иг-		дых, рекреатив-	высказывания в уст-	-внидп идп
				ровые досуговые про-		ный семейный	ной форме.	тии общих
				граммы, спортивный		отдых, игровые	Регулятивные УУД:	решений.
				семейный отдых.		досуговые про-	умение организо-	Понимание
						граммы, спортив-	вать выполнение	важнос-
	Правила техники			Обучение правилам		ный семейный	заданий учителя	ти знания
	безопасности			техники безопаснос-		отдых.	согласно установ-	и соблюде-
	во время физкуль-			ти, предъявляемым		Формулировать	ленным правилам,	ния правил
	турной деятель-			к состоянию спортив-		правила техни-	навыки самооценки	техники 6е-
	ности			ных залов, спортив-		ки безопаснос-	и самоанализа.	зопасности
				ных площадок, спор-		ти, предъявляе-	Коммуникативные	при органи-
				тивного оборудования		мые к состоянию	УУД: умение слу-	зации ак-
				и инвентаря, прави-		спортивных залов,	шать учителя и од-	тивного от-
				лам техники страхов-		спортивных пло-	ноклассников, ар-	дыха.
				ки, страховки-помо-		щадок, спортив-	гументировать свою	Проявление
				щи и самостраховки во		ного оборудования	точку зрения, рабо-	дисциплини-
				время выполнения фи-		и инвентаря, а так-	тать в группах	рованности,
				зических упражнений		же правила		трудолюбия

				техники с страховки и самосту время вы физическ ражнений Соблюдат техн зопаснос организа тивного организа тивного с	THE PERIOD OF TH	техники страховки, страховки, и самостраховки-помощи и самостраховки во время выполнения физических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при организации активного отдыха		и упорства в достижении поставлен- ных целей
Тео- рети- че- ский мате- риал: 1— 102 уро- ки	Профилактика заболеваний, свя- занных с учебной и производствен- ной деятельнос- тью человека	*	Осво- ение новых знаний и ви- дов учеб- ных дейст- вий	Формирование пред- ставлений о мерах профилактики за- болеваний, свя- занных с учебной и производственной деятельностью чело- века. Ознакомление с ком- плексами лечебной физической культуры и приёмами массажа для профилактики рас- пространённых забо- леваний, связанных с учебной и производ- ственной деятельнос- тью человека.	Индиви- дуальные физкуль- турно- оздо- рови- тельные про- граммы. Стресс	Называть заболевания, связанные с учебной и про-изводственной деятельностью человека. Объяснять необходимость проведения профилактических мероприятий по предотвращению развития заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью человека. Применять комительность печебения	Познавательные УУД: умение рабо- тать с различными источниками ин- формации, структу- рировать учебный материал, делать на- блюдения, сравне- ния и выводы на их основе. Регулятивные УУД: умение самостоя- тельно выполнять задания учителя, планировать свою деятельность, на- выки самооценки, самоанализа и само-	Представление о стрессе как ответной реакции организма на негативно окружающей среды. Осознание необходимости проведения профилактических меропристиль пости проведения профилактических меропристить пости проведения профилактических меропристить пости профилактических меропристить пости профилактических меропристить пости профилактических меропристить пости профилактите пробращите профилактите профилактит
	Формы и сред- ства контроля при занятии по индивидуальной физкультурно- оздоровительной программе			Формирование пред- ставлений об индиви- дуальных физкультур- но-оздоровительных программах, способах оценки деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на занятиях по индиви- дуальной физкультурно-		ной физической культуры и при- ёмы массажа для профилактики распространён- ных заболева- ний. Составлять инди- видуальную физ-	Коммуникативные УУД: умение слу- шать учителя и от- вечать на вопросы, оказывать беско- рыстную помощь своим сверстникам, находить с ними об- щий язык и общие интересы	предотвра- щению за- болеваний, связанных с учебной и произ- водствен- ной деятель- ностью че- ловека.

						F	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	0014
			Тип	Пелевая		11ланируемые ре	Планируемые результаты (в соответствии с Ф1 ОС)	1 c 4 l UC)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	Профилакти- ка стресса сред- ствами физичес- кой культуры			оздоровительной программе. Формирование представлений о стрессе как реакции организма в ответ на негативные воздействия окружающей среды. Формирование представлений о значении физической культуры для профилактики стресса		оздоровительную программу. Организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формирования и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития. Оценивать состояние сосудистой и дыхательной систем на занятиях. Объяснять сущность стресса. Васкрывать знане иение физической культуры для профилактики стресса		Понимание важности примене- ния инди- видуальных комплексов лечебной физической кульгуры и приёмов массажа. Понимание ценности человечес- кой жизни и необходи- мости улуч- шения её качества
	Ізопен)	редственн	Р ғ о на практ	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений)	ровительная жой культур	деятельность ой, по ходу выполнен	ия упражнений)	
		2.1.	Организа	2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	ельных занят	гий физической кульгу	рой	
Теоре- тиче- ский мате-	Подготовка к за- нятиям физиче- ской культурой	*	Обоб- щение, систе- мати-	Повторение требова- ний безопасности и ги- гиенических правил при подготовке мест	Индиви- дуальные показа- ния здо-	Готовить места за- нятий в условиях помещения и на открытом воз-	Познавательные УУД: умение строить рассуждения, отвечать на вопросы,	Понимание необходи- мости со- блюдения

T OH		DELLIGO	ini ocodine brimpinoc	p Idoa	moungeon oam	OURITANNI TERM ONOM	žimiono goda
риал.		зация,	sanatun, bbloope nn-	ровья.	Ayac, noovapamo	налодить нужную	Грсообании
<u> </u>		3akpen-	вентаря и одежды для	заня-	одежду и ооувь	информацию в учео-	OC3OHACHOC-
701		ление	проведения самосто-	-идп вит	в соответствии	нике и дополни-	ти и гиги-
ypo-		знаний	ятельных занятий оз-	кладной	с погодными ус-	тельной литературе,	енических
КИ		и уме-	доровительной фи-	физи-	ловиями.	отличать главное от	правил при
		ний	зической культурой,	ческой-	Составлять планы	второстепенного.	подготовке
		ВЫПОЛ-	физической (техничес-	подго-	самостоятельных	Регулятивные УУД:	мест заня-
		НЯТЬ	кой) подготовкой (в ус-	товкой.	занятий физичес-	умение планиро-	тий, выборе
		yye6-	ловиях спортивного	Тести-	кой подготовкой,	вать, контролиро-	инвентаря
		HPIE	зала и открытой спор-	рование.	планы-конспекты	вать и оценивать	и одежды
		дейст-	тивной площадки).	Орга-	тренировочных	свои учебные дейст-	для прове-
		ВИВ		низация	занятий. Отби-	вия в соответствии	дения само-
				досуга	рать физические	с поставленной за-	стоятель-
	Планирование за-	Ocbo-	Составление (совмест-	средства-	упражнения	дачей и условиями	ных занятий
	нятий физической	ение	но с учителем) плана	ми фи-	и определять их	её реализации, оп-	оздорови-
	культурой	HOBBIX	занятий спортивной	зической	дозировку в со-	ределять наиболее	тельной фи-
		знаний	подготовкой с учётом	культуры	ответствии с раз-	эффективные спо-	зической
		и видов	индивидуальных пока-		виваемым физи-	собы достижения	культурой.
		yqe6-	заний здоровья и фи-		ческим качеством,	результата.	Осознание
		HPIX	зического развития,		индивидуальными	Коммуникативные	важности
		дейст-	двигательной (техни-		особенностями	УУД: умение зада-	планирова-
		Вий	ческой) и физической		развития организ-	вать вопросы, не-	ния трени-
			подготовленности.		ма и уровнем его	обходимые для	ровочных
					тренированности.	организации собст-	занятий для
	Технология раз-		Составление пла-		Классифициро-	венной деятельно-	достиже-
	работки пла-		нов-конспектов тре-		вать физические	сти и сотрудничест-	-опоп вин
	нов-конспектов		нировочных занятий.		упражнения по	ва со сверстниками,	жительных
	тренировочных		Изучение технологии		функциональной	готовность конст-	результатов.
	занятий		разработки планов-		направленнос-	руктивно разрешать	Принятие
			конспектов трениро-		ти, использовать	конфликты посред-	необходи-
			вочных занятий.		их в самостоя-	ством учёта интере-	мости осу-
					тельных заняти-	сов сторон	ществлять
	Проведение само-	Pa3-	Проведение самостоя-		ях физической		контроль
	стоятельных за-	вива-	тельных занятий при-		и спортивной		режима фи-
	нятий прикладной	ющий	кладной физической		подготовкой.		зической
	физической подго-	KOHT-	подготовкой, последо-		Характеризовать		нагрузки во
	товкой	роль	вательное выполнение		режимы физичес-		время инди-
			основных частей заня-		кой нагрузки.		видуальных
			тий, определение их		Контролировать		занятий.
			содержания по направ-		и регулировать		Представ-
			ленности физических		физическую на-		эпнэч
			упражнений и режиму		грузку во время		о спортив-
			нагрузки.		индивидуальных		ных играх,

			Тип			Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	и с ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	Контроль режи- мов физической		Осво-	Формирование пред-		тренировочных занятий.		оздорови-
	нагрузки и их ре-		HOBBIX	физической нагрузки.		Применять ме-		беге, оздо-
	гулирование во		знаний	Осуществление конт-		тодики тестиро-		ровитель-
	время индивиду-		и видов	роля и регулирование		вания гибкости,		ной ходьбе
	альных трениро-		уче6-	физической нагрузки		силы, выносли-		и тому по-
	вочных занятий		HbIX	во время индивидуаль-		вости, быстроты		добном как
			дейст-	ных тренировочных за-		и координацион-		о средствах
			вий	нятий.		ных способнос-		организа-
	E		ć	F		тей.		ции досуга.
	Іестирование фи-		Sa-	тестирование гио-		Hpoeodumb 3a-		Проявление
	suveckus kuveciiis		крсп-	ROCIN, CAJIBI, BBIHOC- HUBOCTU GEICTDOTEI		нятия оздорови- тельной хольбой		дисципли-
			-идш и	и координационных		и озлоровитель-		ности, тру-
			мене-	способностей.		ным бегом, под-		долюбия
			ние			бирать режимы		и упорства
			знаний			нагрузок оздо-		в достиже-
			и видов			ровительной на-		нии постав-
			учеб-			правленности.		ленных це-
			HbIX			Организовывать		лей
			дейст-			самостоятель-		
			ВИЙ			ные занятия по		
						формированию		
	Организация до-		Осво-	Формирование пред-		культуры движе-		
	суга средствами		ение	ставлений об организа-		ний, подбирать		
	физической куль-		HOBBIX	ции досуга средствами		упражнения ко-		
	туры		знаний	физической культуры.		ординационной,		
			и видов	Ознакомление с под-		ритмической		
			учеб-	вижными и спортив-		и пластической		
			HbIX	ными играми, оздо-		направленности,		
			дейст-	ровительным бегом		режимы физи-		
			вий	и оздоровительной		ческой нагрузки		
				ходьбой, оздоровитель-		в зависимости от		
				ными прогулками как		индивидуальных		
				средствами организа-		особенностей,		
				ции досуга		физической под-		
						готовленности		

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой (непосредственно на практических занятиях физической культурой,

	_
ó	OM)
	TIPLAD
	Σ.
	Физическои
	KRNTRHI
	1X 38
	тоятельных 33
	TROT
	CaMoc
	тражнении,
	R
)лнени
	V ВЫПО.
	по ход

		no vogy bentoun		onna ympawiichnii, camooloaichibh aanalnaa quantoonon nyhbiypon,	Carping and a	THE PROPERTY	bi y Port)	
Teo-	- Планирование со-	*	Ocbo-	Формирование пред-	Самона-	Планировать со-	Познавательные	Понимание
рети-	л- держания и фи-	0	ение	ставлений о правилах	блюде-	держание и физи-	УУД: умение рабо-	важности
-ah	зической нагрузки	Н	HOBBIX	планирования содер-	ние.	ческие нагрузки	тать с различными	планиро-
ский	й в индивидуальных		знаний	жания и физической	Динами-	в индивидуальных	источниками ин-	вания ин-
мате-	е- оздоровительных	И	и видов	нагрузки в индивидуаль-	ка пока-	оздоровительных	формации, отличать	дивидуаль-
риал:	л: занятиях, распре-	y	учеб-	ных оздоровитель-ных	зателей	занятиях. Распре-	главное от второсте-	ных заня-
1-	деление их в режи-	Н	HbIX	занятиях, распределение	физи-	делять их в режи-	пенного, устанав-	тий физиче-
102	ме дня и недели.	П	дей-	их в режиме дня и не-	ческого	ме дня и недели.	ливать причинно-	ской куль-
уроки	КИ	Ö	ствий	дели.	развития.	Выявлять осо-	следственные связи	турой и рас-
					Функцио-	бенности в при-	между объектами	пределения
	Ведение дневника	<u>~</u>	3a-	Осуществление само-	нальные	росте показате-	и их характеристи-	их в режи-
	самонаблюдения	K	креп-	наблюдения за инди-	резервы	лей физического	ками.	ме дня и не-
	за физическим	г	ление	видуальным физиче-	организ-	развития в тече-	Регулятивные УУД:	дели. Приня-
	развитием и фи-	И	и при-	ским развитием по его	ма	ние учебного го-	умение вырабатывать	тие необхо-
	зической подго-	M	мене-	основным показателям		да, сравнивать их	критерии оценки	димости ве-
	товленностью,	Н	ние	(длина и масса тела, ок-		с возрастными	и определять степень	дения днев-
	состоянием	33	знаний	ружность грудной клет-		стандартами.	успешности своей ра-	ника само-
55	здоровья и работо-	И	и видов	ки, показатели осанки).		Характеризовать	боты и работы других	наблюдения
	способностью	<u>y</u>	учеб-	Осуществление самона-		величину нагруз-	в соответствии с эти-	для объек-
		Н	HbIX	блюдения за индивиду-		ки по показателю	ми критериями.	тивного оце-
		п	дейст-	альными показателями		частоты сердеч-	Коммуникативные	нивания ре-
		B	вий	физической подготов-		ных сокращений,	УУД: умение орга-	зультатов за-
				ленности (самостоя-		регистрировать	низовывать учеб-	нятий фи-
				тельное тестирование		(измерять) её раз-	ное сотрудничество	зической
				физических качеств).		ными способами.	и совместную де-	культурой
				Осуществление само-		Тестировать раз-	ятельность с учите-	и их эффек-
				контроля за изменени-		витие основных	лем и сверстника-	тивности.
				ем частоты сердечных		физических ка-	ми, использовать	Представле-
				сокращений (пульса) во		честв и соотно-	речевые средства	ние о функ-
				время занятий физиче-		сить их с показа-	в соответствии с за-	циональных
				скими упражнениями,		телями физичес-	дачей коммуника-	пробах как
				определение режимов		кого развития,	ции для выражения	средстве, по-
				физической нагрузки.		определять при-	своих чувств, мыс-	зволяющем
						росты этих показа-	лей и потребностей,	оценить со-
	Оценка эффек-			Ведение дневника са-		телей по учебным	а также планиро-	стояние здо-
	тивности занятий			монаблюдения: регис-		четвертям и со-	вания и регуляции	ровья.
	физкультурно-			трация по учебным		относить их с со-	своей деятельности	Понимание
	оздоровительной			четвертям динамики		держанием и на-		ценности
	деятельностью			показателей физиче-		правленностью		человечес-
	_							

			Тип	11		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	и с ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	урока (уро- ков)	ценевая установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
				ского развития и фи-		занятий физичес-		кой жиз-
				зической подготов-		кой культурой.		ни и неоо-
				ленности; содержание		Оформлять днев-		ходимости
				премых комплек-		ник самонаолю-		улучшения её капества
				сов угренней зарялки		дения по основ-		Эстетичес-
				и физкультминуток;		физкультурно-		кое воспри-
				содержание домашних		оздоровительной		ятие чело-
				занятий по развитию		деятельности.		веческого
				физических качеств.		Анализировать		тела, красо-
				Наблюдения за дина-		технику движений		ты движе-
				микой показателей		и предупреждать		ний
				физической подготов-		появление оши-		
				ленности с помощью		бок в процессе её		
				тестовых упражнений.		освоения.		
						Измерять резерв-		
	Оценка техники		Pa3-	Простейший анализ		ные возможности		
	движений. Спо-		вива-	и оценка техники осва-		организма и оце-		
	собы выявления		ющий	иваемого упражнения		нивать результаты		
	и устранения		KOHT-	по методу сличения его		измерений с по-		
	ошибок в технике		роль	с эталонным образцом.		мощью простей-		
	выполнения			Профилактика появле-		ших функцио-		
				ния ошибок и способы		нальных проб.		
				их устранения.		Наблюдать за ин-		
						дивидуальным		
	измерение ре-		Ocbo-	Обучение измерению		здоровьем. Вы-		
	зервов организма		ение	функциональных резер-		полнять приёмы		
	и состояния 300-		HOBBIX	вов организма как спо-		самомассажа,		
	ровья с помощью		знаний	соба контроля состояния		точечного мас-		
	функциональных		и видов	индивидуального здо-		сажа и релакса-		
	ооди		уче6-	ровья. Проведение про-		ции. Отбирать		
			HbIX	стейших функциональ-		физические уп-		
			дей-	ных проб с задержкой		ражнения по их		
			ствий	дыхания и выполнением		функциональной		
				физической нагрузки.		направленности,		
				Наблюдение за индиви-		составлять из них		
				дуальным здоровьем.		индивидуальные		

	1			:				
	Выполнение про- стейших гигие-			Обучение приемам са- момассажа, точечного		комплексы для оздоровитель-		
	нических сеансов			массажа и релаксации		ной гимнасти-		
	самомассажа,					ки и физической		
	во массажа и ре-					подгоговки		
	лаксации							
				Раздел 3. Физическое совершенствование	совершенств	ование		
				3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	зительная дея	тельность		
				(в режиме учебного дня и учебной недели)	я и учебной 1	недели)		
B pe-	Оздоровительные	*	Ком-	Разучивание ком-	Утренняя	Самостоятельно	Познавательные	Осознание
жиме	формы занятий		-ини9	плексов упражне-	зарядка	осваивать упраж-	УУД: умение строить	необходи-
уче6-	в режиме учебно-		рован-	ний утренней заряд-		нения с различной	речевые высказы-	мости орга-
НОГО	го дня и учебной		ный	ки, физкультминуток		оздоровительной	вания, отвечать на	низовывать
и внд	недели			и физкультпауз. Разу-		направленнос-	вопросы, находить	самосто-
уче6-				чивание упражнений		тью и составлять	нужную информа-	ятельные
ной				для развития гибкости,		из них соответс-	цию в различных	занятия
неде-				координации движе-		твующие комп-	источниках.	по форми-
ЛИ				ний, формирования		лексы, подбирать	Регулятивные УУД:	рованию
				правильной осанки,		дозировку уп-	умение планиро-	культуры
				регулирования массы		ражнений в со-	вать собственную	движений,
				тела с учётом индиви-		ответствии с ин-	деятельность, рас-	подбирать
				дуальных особенностей		дивидуальными	пределять нагрузку	упражнения
				физического развития		особенностями	и отдых в процессе	координа-
				и полового созревания.		развития и функ-	её выполнения.	ционной,
				Разучивание упражне-		ционального со-	Коммуникативные	ритмиче-
				ний для формирования		стояния.	УУД: умение ис-	ской
				телосложения.		Выполнять упраж-	пользовать речевые	и пластиче-
						нения и комплек-	средства в соот-	ской на-
	Индивидуальные			Обучение составлению		сы с различной	ветствии с задачей	правлен-
	комплексы адап-			индивидуальных ком-		оздоровительной	коммуникации для	ности,
	тивной (лечеб-			плексов адаптивной		направленностью,	выражения сво-	режимы
	ной) и корригиру-			(лечебной) физической		включая их в за-	их чувств, мыслей	физичес-
	ющей физической			культуры в соответст-		нятия физической	и потребностей,	кой нагруз-
	культуры			вии с медицинскими		культурой, осу-	а также планиро-	ки в зави-
				показаниями (при на-		ществлять конт-	вания и регуляции	симости от
				рушениях опорно-дви-		роль физической	своей деятельности	индивиду-
				гательного аппарата,		нагрузки во вре-		альных осо-
				центральной нервной		мя этих занятий.		бенностей
				системы, дыхания		С учётом имею-		физической

						1	,	2014
			Тип	Петевая		11ланируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с Ф1 ОС)	исФІОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	3.7	OHRADAOA	O TO	танов зрения) ганов зрения) ний в показателях здоровья выпол- нять упражне- ния и комплексы лечебной физи- ческой культуры, включая их в за- нятия физической культуры, идествалять конт- роль физической нагрузки во время этих занятий	номио-онце	щихся индивиду- альных наруше- ний в показателях здоровья выпол- нять упражне- ния и комплексы лечебной физи- ческой культуры, включая их в за- нятия физической культурой, осу- ществлять конт- роль физической нагрузки во время этих занятий	йпопголючий	подготов- ленности. Принятие необходи- мости учи- тывать ме- дицинские показания при состав- лении ком- плексов адаптивной физической культуры
	7.7.6	портивно	-оздорови	тельная деятельность с примладно-ор 3.2.1. Лёгкая атлетика	атлетика	п прованнои физически	NOTE OF ORANGE	
1-12, 93- 102	Беговые упраж- нения	22	Ком- бини- рован- ный	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бет 100 м, эстафетный бет 4×100 м, 4×400 м; бет по прямой с различной скоростью, равномерный бет на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (коноши).	Низкий старт. Эстафет- ный бет. Прыжок в длину с разбета. Прыжок В высоту. Метание малого	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осванять её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Познавательные УУД; умение формулировать вопросы и строить рассуждения в соответствии с учебным задачами. Веулятивные УУД; умение планировать выполнение заданий учителя, представлять результаты	Представ- ление о лёг- кой атле- тике как виде спорта, способству- ющем фи- зическому совершен- ствованию.
	Прыжковые уп- ражнения			Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнув-шись», «перешагивание», «ножницы», «перекидной».	мяча	Демонстрировать вариантные вы- полнения беговых, прыжковых и ме- тательных упраж- нений. Применять бего- вые, прыжковые	работы. Коммуникативные УУД: умение слу- шать одноклас- сников и учителя, высказывать и аргу- ментировать свою точку зрения, зада-	необхо- димости соблюдать правила техники бе- зопасности при заняти- ях лёгкой

	Метание грана- ты весом 500 г (девушки) и 700 г (гоноши)			Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с 3—5 шагов разбега		и метательные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодейство- вать со сверстни-ками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговый и метательных упражнений, соблюдать прыжковые и метательные упражнения в различные формы	вать вопросы, обра- щаться за помощью, налаживать добро- желательные отно- шения со сверстни- ками	атлетикой. Добросо- вестное отноше- ние к вы- полнению учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых зна- ний и уме- ний
				3.2.2. Пимнастика с основами акпобатики	новами акро	ской культурой		
29—	Строевые коман- ды и приёмы (10ноши)	21	3а- креп- ление и при-	3.2.2. тимнастика с ос Совершенствование построений и перестроений на месте и в движении.	новами акрос Упраж- нения с пред- метами.	ратики Различать и вы- полнять строевые команды, строе- вые приёмы.	Познавательные УУД: умение выбирать наиболее эффективные способы	Представ- ление о гим- настике как виде спорта,
	Гимнастика с ос- новами акроба- тики		ние знаний и ви- дов учеб- ных дейст- вий	Совершенствование техники акробатических упражнений и индиви-дуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы).	акроба- тических упражне- ний. Техника акроба- тических комби-	ку акробатичес- ких упражнений, опорных прыж- ков, упражнений на бревне, брусь- ях, перекладине и составлять ком- бинации из числа	ных задач, делать выводы на основе полученной информации. Регулятивные УУД: умение выполнять задания учителя.	ощем фи- зическому совершен- ствованию. Осознание необходи- мости со- блюдать

			Тип	Петевая		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	1 c ΦΓΟC)
урока	Тема урока	Кол-во	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	Опорные прыжки Упражнения и комбинации на еимнастическом бревне (девуш- ки); упражнения и комбинации на еимнастической перекладине (поно- ши) Упражнения и комбинации на еимнастических брусьях: упражне- ния на параллель- ных брусьях (поно- ши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки)			Совершенствова- ние техники опорных прыжков (на материале основной школы). Совершенствование упражнений и комби- наций на гимнастиче- ском бревне и на гимнастической пере- кладине (на материале основной школы). Совершенствование упражнений и комби- наций на параллельных брусьях (ноноши). Со- вершенствование уп- ражнений и комбина- ций на разновысоких брусьях (девушки)	наций. Техника гимнас- тических упраж- нений на снарядах. Упраж- нения приклад- ной на- правлен-	разученных уп- ражнений. Совершенствовать технику гимнас- тических упраж- нений, предуп- реждая появление ошибок и соблю- дая правила техни- ки безопасности. Исправлять ошиб- ки, возникающие при выполнении упражнений. Оказывать по- мощь сверстникам при выполнении ими гимнастиче- ских упражнений и комбинаций. Анализировать тех- нику выполнения упражнений свер- стниками, выяв- лять ошибки и ак- тивно помогать их исправлению	Коммуникативные УУД: умение слу- шать одноклас- сников и учителя, высказывать и аргу- ментировать свою точку зрения, зада- вать вопросы, обра- щаться за помощью, налаживать добро- желательные отно- шения со сверстни- ками	правила техники бе- зопасности при заняти- ях гимнас- тикой. Добросо- вестное отноше- ние к вы- полнению учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых зна- ний и уме- ний и уме- ний, ка- ний зада- ний зада- ний зада-
			3	3.2.3. Лыжная / конькобежная, кроссовая подготовка	ая, кроссова	я подготовка		
50 -	Лыжная подго- товка	20	Ком- бини- рован-	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одно-	Передви- жения на лыжах:	Формулировать правила первой помощи при трав-	Познавательные УУД: умение давать определения поня-	Представле- ние о лыжной и кроссовой
	Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения		ный	временных лыжных хо- дов на попеременные; преодоление подъёмов и препятствий; пере-	подъёмы, спуски, поворо- ты, тор-	мах и обмороже- ниях. <i>Описывать</i> техни- ку передвижения	тиям, сравнивать и делать выводы на основании сравне-ний.	подготовке как важной спортивной составляю-

1 Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку, можно заменить конькобежной или кроссовой подготовкой.

	ход с хода на ход в за-	може-	на лыжах, совер-	Регулятивные УУД:	щей, поз-
	висимости от условий	ния.	шенствовать её	умение планировать	воляющей
	дистанции и состояния	Конько-	самостоятельно,	учебную деятель-	заниматься
	лыжни. Ознакомление	бежная	выявляя и уст-	ность, выполнять	самосовер-
	с элементами тактики	подго-	раняя типичные	задания учителя, ор-	шенствова-
	лыжных гонок: распре-	товка.	ошибки.	ганизовывать места	нием.
	деление сил, лидирова-	Kpocco-	Моделировать	занятий и обеспе-	Понимание
	ние, обгон, финиши-	вая под-	способы передви-	чивать их безопас-	необходи-
	рование и др.	готовка	жения на лыжах	ность.	мости экс-
	Прохождение дистан-		в зависимости от	Коммуникативные	тренного
	ции до 3 км (девушки)		особенностей лыж-	<i>УУД</i> : умение слу-	оказания
	и 5 км (юноши).		ной трассы, приме-	шать одноклас-	доврачеб-
	Совершенствование		нять передвижения	сников и учителя,	ной помо-
	подъёмов, спусков, по-		на лыжах для раз-	высказывать и ар-	щи постра-
	воротов, торможений		вития физических	гументировать своё	давшим от
	(на материале основ-		качеств. Контро-	мнение, умение за-	травм и об-
	ной школы).		лировать физиче-	давать вопросы, об-	морожений.
			скую нагрузку по	ращаться за помо-	Проявле-
Конькобежная	Совершенствование		частоте сердечных	ЩЪЮ	ние поло-
подготовка	бега на коньках. Бег		сокращений. Мо-		жительных
	по повороту. Поворот		делировать технику		качеств
	кругом в движении.		подъёмов, спус-		личности,
	Торможение пересту-		ков, поворотов,		дисципли-
	панием. Старт. Бег на		торможений в за-		нирован-
	скорость по прямой		висимости от осо-		ности, тру-
	и по повороту. Бег по		бенностей лыжной		долюбия
	болышой и малой до-		трассы.		и упорства
	рожке с переходом на		Взаимодейство-		в достиже-
	прямую. Бег с маховы-		вать со сверстни-		нии постав-
	ми движениями рук		ками в процессе		ленной
	и махом одной руки.		совместного со-		цели
	Вход в поворот и вы-		вершенствования		
	ход из поворота. Бег		техники передви-		
	по большому и малому		жения на лыжах.		
	повороту. Бег по дис-		Соблюдать прави-		
	танции.		ла техники безо-		
			пасности.		
Кроссовая подго-	 Совершенствование		Использовать		
<u>TOBKa</u>	кроссовой подготовки.		правила подбора		
	Ходьба и бег по пере-		одежды для заня-		
	сечённой местности.		тий лыжной под-		
	рег втору и подтору.		гоговкои.		

			Тип	11		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	и с ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уро- ков)	целевая установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
				Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий на местности. Спрыгивание с препятствий. Бег по пересечённой местности с изменением направления. Преодоление полос препятствий. Кросс от 2 до 7 км		Использовать передвижения на лыжах в органи- зации активного отдыха. Описывать техния у выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Оказывать по сверстнику конькобежной подготовки. Оказывать по сверстни новых элементов конькобежной подготовки. Анализировать и жтивно подготовки. Анализировать в их исправлении. Демонстрировать в их исправлении. Демонстрировать выполнение техники конькобежной подготовки. Демонстрировать выполнение техники конькобежной подготовки. Демонстрировать выполнение технику выявлять опибеки и активно подсеменики конькобежной подготовки. Осваивать технику выполнения бега по пересечённой		
						местности.		

13-28 Facksonfai 28 Kost- Codeputelythorashing in processory 13-28 Facksonfai 28 Kost- Codeputelythorashing 18-28 Facksonfai 28 Kost- Codeputelythorashing 18-28 Facksonfai 18-28 Fac							Применять крос- совую подготовку для развития об- щей выносливости		
Баскениба 28 Ком- Совершенствование облагие в баскет робыт Техни- Органитование облагие в баскет робыт Техни- Органитование облагие в баскет робыт в баскет робыт в быт. Совет					3.2.4. Спорти	вные игры			
рован- розан- розан- розан- розан- выдами гередама розан- выдами гередама розан- выдами гередама розан- выдами гередама розан- выдами геремате розан- выдами ге		Баскетбол	28	Ком-	Совершенствование	Техни-	Организовывать	Познавательные	Овладение
ровенно могат и строн в споредника объекта в передидения в сорожения предествя и и предествения и предествения в передидения предествения в сорожения предествения в сорожения предествения в сорожения предествения в сорожения в сороже				-инио	умений игры в баскет-	ческие	совместные за-	УУД: знание тех-	умением
Вырывание и выблива — остафорения и и и и и и и и и и и и и и и и и и				рован-	оол: ловля и передача	действия	нятия баскетоо-	нических действий	предупреж-
Водежние и выбиване выполнять и выбиване и выбиване и выбиване и выбильными вышеталенны внерёд и пос- видения неграли и пос- видения внерёд и пос- видения неграли и пос- видения неграли и пос- видения внерёд и пос- видения внерёд и пос- видения неграли и пось высетия и поведения и поведения и поведения и поведения и поведения и вырачения внерёд и пос- видения неграли и пос- видения внерёд и пос- видения неграли и пос- видения прожет неграли и пос- видения поста неграли и прожет на промет на промет неграли и				НЫИ	мяча; ведение; ороски	в спор-	лом, волеиоо-	и умение их исполь-	дать кон-
Водений и прижения вырывание и прижемы вырывание и прижемы от прижемы, правила, правила, правила, общения правила, правила, правила, общения правила, правила, правила, общения правила, правиденны, правила, правила, правила, правила, правила, правила, пра					мяча в корзину (с места,	TMBHBIX	лом, футоолом	зовать в игровои де-	фликтные ситуании во
Материа (приёмы овладения не общения выполнять издания учисты, орматом); приёмы, применяемые против в роска, — на крывания роска, — на крывания роска, — на на стоямение выполнять и приёмы, применяемые противку не общения противку не общения противку на противку не общения противку противку не общения противку противку не общения противку проти					вырывание и выбива-	nı pav	осуществлять су-	Регулятивные УУД:	время спор-
Волейова Описовато РСЖИ- казащить. Перехват; против броска, — на- против броска, — на- против броска, — на- против броска, — на- против броска, — на- крывание. Освершенствовать правила техники правила техники пры в волей- бол исходное положе- приём муча снизу дву- предила и прежатом в гродной рукой с после- мя ружами, приём муча и пережатом в гродну проти в падении вперей, пос- в м мна груди — животе; боложроватие. Освершения прежатом в гродну про- в м мна груди — животе; боложроватие. Освершения прежатом в гродну при- в м мна груди — животе; боложроватие. Освершения прежатом в гродну при- в м мна груди — животе; боложроватие. Освершения противовать совения пос- в м мна груди — животе; боложроватие. Освершения пос- в м мна груди — животе; боложроватие. Освершения пос- правида в пос- правида и пос- в мна груди — животе; боложроватие. Освершения пос- правида в пос- правида в пос- правида в пос- правида в пос- правида в пос- правида и пос- правида и пос- правида в пос- правида в пос- правида в пос- правида в пос- правида в пос- правида и пос- правида в пос- пра пос- правида в пос- пра пос					ние (приёмы овладения		действо игры.	умение выполнять	тивных игр,
Волейон Вол					мячом); приём техни-		Описывать техни-	задания учителя, ор-	разрешать
приёмы, приженяемые рекуа. — на- крывание. Освоершенствовать континенты правилам. правилам. Волейбол					ки защиты — перехват;		ку игровых дейст-	ганизовывать места	спорные
против броска, — на-					приёмы, применяемые		вий и приёмов,	занятий и обеспе-	проблемы
Волейбол Крывание. Своение их самостоятель- ность. ность. Валисты. Правила тежники пятания изащиты. Правила тежники пятания удг. умение случение случение случение случение случение правила мений итры в волей- безопасности. Итра по слежники процессе и артументировать совместного совершенствование безопасности. Итра по слежники итры в волей- безопасности. Итра по слежники итры в волей- безопасности. Итра по слежники итровать слежники итры в волей- безопасности. Итра по слежники итровать пения; передача, удар; пасности. нать одноклас- случения итристать и артументировать пения; передача, удар; пасности. Итры мана снизу дву- пасности. Итры мана снизу дву- итрежитов и перекатом в сторону; на бедро и спину; прис- без взависимости от смину правин смино- быокирование. Освое- ние тактики нападения и защиты. Правила и защиты. Правила на их само- прис- судини и делей- паридения и защиты. Правила на ващиты. Правила на их само- прис- прис- паридения и защиты. Правила на их само- прис- паридения и защиты. Правила на их само- паридения и защины. Правила на их само- паридения и защины. Правила на их само- паридения и защины. Правила на их само- паридения на их само- паридения на их само- паридения на их само- паридения на и					против броска, — на-		совершенствовать	чивать их безопас-	на осно-
Волейбол Волейбол Но, вызывляя и устраняя типичные правила играния типиты. Правила играния типиты. Правила техники правилам. Но, вызывляя и устраняя типичные правила совтой правилам. Но, вызывляя и устраняя типичные правила селой и правила селой и правила селой и прием и премет прием и премет прием и и премет прием и и премет премет прием и и премет прием и и премет премет прием и и и и и и и и и и и и и и и и и и					крывание. Освоение		их самостоятель-	ность.	ве уважи-
Волейбол ры. Правила ит- ры. Правила техники грания техники датименые вашиты. УУД; умение слу- опийски. Волейбол Совершенствование умений итры в волей- бол. исходное положе- приём мата сниях передача; удар; пасности. Итрые вершенствования и артументировать совместного со- вершенствования и артументировать пения; передача; удар; Волейбол Моенцования проем пения; передача; удар; мое; правила сения приём мата сентях из пектики итровых и перекатом в сторону, ем нат руди — животе; мов; правила сентяя пения; приём мата сентях; приём мов, варыпровать на бедро и спину; при — сем на груди — животе; и поведения ние тактики нападения и поведения в саторону, ем на груди — животе; в процессе игровой на гактики нападения и поведения в падении вперёд и пос- ем на груди — животе; в процессе игровой на гактики нападения и поведения в падения вперёд и пос- ем на груди — животе; д в процессе игровой на втры уважи- ние тактики нападения и поведения в падения вперёд и пос- ем на груди — животе; д в процессе игровой на втры уважи- ние тактики нападения и поведения в процессе игровой на зашитът. Правила галину рам. галину рам.					тактики нападения		но, выявляя и ус-	Коммуникативные	тельного
Волейбол ры. Правила техники ошиббки синков и учите- Волейбол Правилам. Вазамодейство- синков и учите- Волейбол Совершенствование совместниго со- и аргументировать бол: исходное полюже- дой: исходное полюже- действий и приё- добращаться приём мяча снизу двр- мов; правила безо- ние чувствовать воп- приём мяча снизу двр- мов; правила безо- ние чувствовать приём мяча снизу двр- мов; правила безо- ние чувствовать приём мяча снизу двр- мов; правила безо- ние чувствовать приём мяча снизу двр- действий и приё- на томошью, уме- мя руками; приём мяча снизу двр- действий и приё- на томошью, уме- дующим нападеним на бедро и спину; при- сё в зависимости от в падении вперёд и пос- вий; возникающих на бедро и спину; при- ем на груди — живо с; деясньно отно отну; при- Велюмини прави. ем на груди — живо с; деясньно относиться на белюмение ем на груди — кист вктики нападения правила в правила на правила нис					и защиты. Правила иг-		траняя типичные	УУД: умение слу-	и доброже-
Волейбол Вазаимодейство- Сников и учите- Волейбол Совершенствование совите со сверстни- да ружентировать Волейбол Совершенствование совитестногос- своё мнение, уме- бол: исходное положе- ние (стойки); переме- действий и приё- да помощью, уме- приём мяча снизу, дар; правила безо- ние чувствовать приём мяча снизу, дар; партнёра, совмест- мя ружами; приём мяча техники игриё- правилах общения дующим нападением мов, варыфовать и поведения и перекатом в сторону, ев в зависимости от сигуаций и усло- в мяча одной рукой с пос. вий, возникающих и поведения ем на труди — животе; деясльникающих и поведения ем на труди — животе; деясльно относиться домограние. Освое- да пиры, уважи- ние тактики нападения тельно относиться					ры. Правила техники		ошибки.	шать одноклас-	лательного
Волейбол Совершенствование сами в процессе и аргументировать Волейбол Совершенствование совместного со- своё мнение, умений игры в волей- совместного со- своё мнение, умений игры в волей- бол: исходное положе- пения; передача; удар; действий и приё- а помощью, умений приём мяча снизу дву- мя руками; приём мяча пасности. партнёра, совмест- мя руками; приём мяча действий и приё- ние чувствовать мя руками; приём мяча действий и приё- паравилах общения дующим нападением мов. правила собщения и поведения в падении вперёл и пос- в падении вперёл и пос- в в зависимости от ей в зависимости в падении вперёл и пос- в в зависимости ем на груди — животе; деятельности в надения домокирование. Освое- да игры, уважи- на игры, уважи- ние тактики нападения тельно относиться					безопасности. Игра по		Взаимодейство-	сников и учите-	отношения
Волейбол Совершенствование ками в процессе и артументировать ображеетного со- вершенствования имение, умений ипры в волей — вершенствования и перажто и перажата, приём мяча енизу дар, пасности. и перажать волей — вершенствования и и приём обращения; передача; удар, пасности. и перажать волей — вершенствовать волей обращения дариать совмест — пасния; передача; удар, пасности. и поведения приём мяча ополну; приём мяча ополну; приём мяча одной рукой с после — валасимости от ём мяча одной рукой с после — валасимости от ём мяча одной рукой с после — валасимости от ём мяча одной рукой с после — валасимости от ём мяча одной рукой с после — валасимости от ём мяча одной рукой в процессе игровой с после — валасимости от ём мяча одной рукой в падении вперад и пос — в процессе игровой с после — валасимости от блокирование. Освое — па игры, уважи — ние тактики нападения и поведения в руками — ки вашиты. Правила и а игры, уважи — ние тактики нападения					правилам.		вать со сверстни-	ля, высказывать	к окружаю-
Волейбол Совершенствование совместного со- своё мнение, уме- Умений игры в волей- бол: исхдное положе- техники игровых росы, обращаться бол: исхдное положе- пцения; передача; удар; действий и приё- за помощью, уме- пцения; передача; удар; пасности. ние чувствовать приём мяча снизу дву- мов, прий- ние чувствовать мя руками; приём мяча после- пасности. но договариваться дующим нападением дующим нападением поведения в падении вперёд и пос- в процессе игровой п поведения в падении вперёд и пос- в процессе игровой в процессе игровой в падении вперёд и пос- в процессе игровой в процессе игровой ем на труди — живоге; двий, возникающих ние тактики нападения тельно относиться ние тактики нападения тельно относиться							ками в процессе	и аргументировать	щим.
вершенствования ние задавать воптехники игровых росы, обращаться действий и приё- за помощью, умениента мов; правила безо- ние чувствовать пасности. ние чувствовать мов; правила безо- ние чувствовать тасности. но договариваться технику игровых и поведения мов, варьировать и поведения вий, возникающих в процессе игровой деятывности. в процессе игровой деятывности. в пражи- ла игры, уважи- тельно относиться	81—92	Волейбол			Совершенствование		совместного со-	своё мнение, уме-	Представле-
техники игровых действий и приё- мов; правила безо- пасности. Моделировать пасности. Моделировать технику игровых действий и приё- мов, варыпровать её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняты прави- ла игры, уважи- тельно относиться					умений игры в волей-		вершенствования	ние задавать воп-	ние о спор-
действий и приё- мов; правила безо- пасности. Моделировать технику игровых действий и приё- мов, варьировать её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняты прави- ла игры, уважи- тельно относиться					бол: исходное положе-		техники игровых	росы, обращаться	ТИВНЫХ
мов; правила безо- пасности. Моделировать но договариваться технику игровых действий и приё- мов, варыпровать её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняты прави- ла игры, уважи- тельно относиться					ние (стойки); переме-		действий и приё-	за помощью, уме-	играх как
моделировать но договариваться технику итровых о правилах общения действий и приё- и поведения мов, варьировать и поведения её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять прави- ла игры, уважи- тельно относиться тельно относиться					щения; передача; удар;		мов; правила безо-	ние чувствовать	-видподэм
Моделироватьь технику игровых действий и приё- мов, варьировать её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. и поведения и поведения и поведения и поведения и поведения и поведения и усло- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять и игры, уважи- тельно относиться и поведения и поведе					прием мяча снизу дву-		пасности.	партнера, совмест-	тиях, по-
технику игровых действий и приё- мов, варьировать её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять прави- ла игры, уважи- тельно относиться					мя руками; прием мяча		Моделировать	но договариваться	зволяющих
мов, варьировать её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять прави- ла игры, уважи-					одной рукой с после-		технику игровых	о правилах общения	заниматься
мов, варьировать её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять прави- ла игры, уважи- тельно относиться					дующим нападением		деиствии и прие-	и поведения	самосовер-
е в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять прави- ла игры, уважи- тельно относиться					и перекатом в сторону,		мов, варьировать		шенствова-
- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять прави- ла игры, уважи- тельно относиться					на бедро и спину; при-		её в зависимости от		нием.
- вий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять прави- ла игры, уважи- тельно относиться					ём мяча одной рукой		ситуаций и усло-		Представ-
в процессе игровой деятельности. Выполнять прави- ла игры, уважи- тельно относиться					в падении вперёд и пос-		вий, возникающих		<i>ченпе</i> о не-
деятельности. Выполнять прави- ла игры, уважи- тельно относиться					ледующим скольжени-		в процессе игровой		обходимос-
<i>Выполнять</i> прави- ла игры, уважи- тельно относиться					ем на груди — животе;		деятельности.		ти знания и
ла игры, уважи- тельно относиться					блокирование. Освое-		Выполнять прави-		соблюдения
тельно относиться					ние тактики нападения		ла игры, уважи-		правил иг-
					и защиты. Правила		тельно относиться		ры, а также

							•	
			Тип	Пепевая		Планируемые ре:	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	и с ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	Футбол			игры. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Совершенствование умений игры в футбол: удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги; удары головой на месте и в прыжке; остановка мяча ногой, грудью; отбор мяча; обманные движения; техника игры вратаря; тактика защиты; тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам на плошадках разных размеров. Игра по правилам		к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежла подбора одежлы ды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол и футбол в организации активного отдыха. Демонстрировать навыки оказания первой помощи пострадавшим от травм		правил тех- ники безо- пасности во время проведения спортивных игр. Пони- мание необ- ходимости экстренно- го оказания доврачеб- ной помо- щи постра- давшим от травм. Проявление положитель- ных качеств личности, дисципли- нирован- ности, тру- долюбия и упорства в достиже- нии постав-
				3.2.5. Виды спорта по выбору	та по выбору	<i>h</i>		
	Ar.	петически	е единобор	Атлетические единоборства (юноши), элементы базовой, степ-, фитбол- и танцевальной аэробики	зовой, степ-,	фитбол- и танцевальн	юй аэробики	
70— 80 ₁	Атлетические единоборства (юноши)	11	Ком- бини- рован- ный	Обучение основным средствам защиты и самообороны: захватам, броскам, упреждающим ударам руками	Атлети- ческие едино- борства. Базовая	Различать техни- ку атлетических единоборств, эле- менты базовой, степ-, фитбол-	Познавательные УУД: умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с други-	Представ- ление об ат- летических единобор- ствах

 Часы, предусмотренные программой на атлетическую гимнастику и базовую аэробику, можно заменить плаванием, туристической подготовкой, изучением национальных видов спорта.

Элементы базо- вой, степ-, фит- бол- и танцеваль- ной аэробики ной аэробики ППОС НИЕ Ј ППОЗИ	против ударов, захватов и обхватов и обхватов. Упражнениям в страховке и самостраховке при	Ka.	аэробики.	самостоятельно со-	
	тов и обхватов. Упраж- нениям в страховке и самостраховке при	Фитбол	4		различных
	нениям в страховке и самостраховке при	-ICOOII	Описывать тех-	здавать алгоритмы	видов аэро-
	и самостраховке при	аэроби-	нику выполне-	деятельности при	бики как
		ка.	ния упражнений,	решении проблем	средствах
	падении.	Степ-	осваивать её са-	творческого и поис-	самосовер-
		аэро-	мостоятельно,	кового характера.	шенствова-
	Совершенствование	бика.	выявлять и устра-	Регулятивные УУД:	ния.
	базовых движений. Со-	Танце-	нять характерные	умение выполнять	Представ-
	четания и вариации	вальная	ошибки в процес-	задания учителя, ор-	-эн о анн
Выта движ движ движ движ движ движ движ движ	базовых движений.	аэробика	се освоения.	ганизовывать места	обходимос-
ДВИЖ ПЛОС НИЕ Л ПОЗИ ПОЗИ ПОЗИ ПОЗИ ПОЗИ ПОЗИ ПОЗИ ПОЗИ	Выполнение базовых		Осваивать техни-	занятий и обеспе-	ти знания
ПОЗИ ПОЗИ ПОЗИ ПОЗИ ПОЗИ ПОЗИ ПОЗИ ПОЗИ	движений в различных		ку атлетических	чивать их безопас-	и соблюде-
HUG J 1103M	плоскостях. Выполне-		единоборств, эле-	ность.	ния правил
1103M	ние двигательных ком-		менты базовой,	Коммуникативные	техники бе-
	позиций		степ-, фитбол-	УУД: умение слу-	зопаснос-
			и танцевальной	шать одноклас-	ти во время
			аэробики.	сников и учителя,	проведения
			Оказывать по-	высказывать и ар-	спортивных
			мощь сверстникам	гументировать своё	занятий. По-
			в освоении новых	мнение	нимание не-
			элементов атле-		обходимости
			тических едино-		экстренно-
			борств, элементов		го оказания
			базовой, степ-,		доврачеб-
			фитбол- и танце-		ной помо-
			вальной аэроби-		щи постра-
			ки. Анализировать		давшим от
			технику, выявлять		травм.
			ошибки и активно		Проявле-
			помогать в их ис-		ние поло-
			правлении.		жительных
			Демонстрировать		качеств
			выполнение тех-		личности,
			ники атлетичес-		дисципли-
			ких единоборств,		нирован-
			элементов базо-		ности, тру-
			вой, степ-, фит-		долюбия
			бол- и танцеваль-		и упорства
			ной аэробики		в достиже-
					нии постав-
					ленной цели

							odri	
			Тип	Петевая	•	11ланируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с Ф1 ОС)	исфіос)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
				Плавание	ние			
	Совершенствова- ние техники пла- вания		Ком- бини- рован- ный	Совершенствование специальных плава- тельных упражнений для изучения (закреп- ления) кроля на груди, спине, брасса. Стар- ты. Повороты, ныря- ние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совер- шенствованию техни- ки движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание в полной координации. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном тем- пе до 600 м. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)	Плава- ние на боку, на спине	Демонстрировать знание правил плавания в открытом водоёме, технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне. Описывать техни- ку выполнения упражнений, устранять характерные ошибки в процессе освоения. Совершенствовать технику плавания кролем на груди, спине, брассом. Демонстрировать выполнение техники плавания кролем на груди, спине, брассом. Демонстрировать выполнение техники плавания кролем на груди, спине, брассом. Оказывать по- мощь сверстни- кам в совершенствания кролем на груди, спине, брассом. Оказывать по по мошь свершенствания кролем на груди, спине, брассом. Оказывать ошибки и активно помонать их технику, выявлять ошибки и активно помонать и активно помонать и активно помонать и активно помонать и осуществать их исправнать и по осуществать и по помонать и по осуществать и по	Познавательные УУД: умение давать определения понятиям, сравнивать и делать выводы на основании сравнений. Регулятивные УУД: умение планировать учебную деятель ность, выполнять задания учителя, организовывать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать однокласссим высказывать и аргимению высказывать и аргимение, умение задавать вопросы, обращаться за помощью.	Представлении как способе фи- зического самосовер- шенствова- ния. Представления правил тех- ники безо- пасности во время проведения спортивных занятий на воде. Пони- мание необ- ходимости занятий на воде. Пони- мания до- врачебной помощи пострадав- шим при утоплении. Проявление положи- тельых качеств личности,
						MONORI POSTE TIPRI		пировап-

						занятиях плава- нием. Демонстрировать навыки оказания первой доврачеб- ной помощи по- страдавшим		ности, тру- долюбия и упорст- ва в дости- жении пос- тавленной цели
	-	-		Туристическая подготовка	подготовка		-	
70- 80	Туристическая подготовка	11	Осво-	Формирование пред- ставлений о необхо-	Ориен- тирова-	<i>Организовывать</i> совместные турис-	Познавательные УУД: умение са-	Представ- ление 0 ту-
			НОВЫХ	димости обеспечения	ние на	Тические походы.	MOCTOSTEJEHO CO-	ристическом
			упании И ВИ-	ведении туристичес-	ности	ку и тактику дви-	эдавать алгоритмы деятельности при	только как
			ДОВ	ких походов. Изуче-		жения в походе.	решении проблем	о способе
			учео-	ние основ топографии		демонстрировать	творческого и поис-	организации
			дейст-	в туристическом похо-		рования на мест-	Регулятивные УУД:	отдыха, но
			Вий	де. Освоение техники		ности в туристи-	умение выполнять	и как сред-
				и тактики движения		ческом походе.	задания учителя, ор-	стве для
				в походе, преодоления		Взаимодейство-	ганизовывать места	сплочения
				препятствий на мар-		вать со сверстни-	занятий и обеспе-	коллектива.
				шруте. Ознакомление		ками в процессе	чивать их безопас-	Понимание
				с туристическим сна-		совместного ос-	HOCTb.	необходи-
				ряжением и правилами		воения техники	Коммуникативные	мости уметь
				проведения туристи-		и тактики движе-	ууд: умение слу-	взаимо-
				ческих походов		ния в походе, тех-	шать одноклас- сников и учите-	со сверст-
						препятствий на	ля, высказывать	никами
						маршруте. При-	и аргументировать	и взрослы-
						менять правила	своё мнение, уме-	ми на осно-
						подбора одежды	ние задавать воп-	ве взаимо-
						для туристических	росы, обращаться	уважения
						походов. Гото-	за помощью, уме-	и доброже-
						вить снаряжение,	ние чувствовать	лательности.
						организовывать	партнёра, совмест-	Осознание
						и благоустраивать	но договариваться	важности
						места стоянок.	о правилах общения	соблюдения
						Соблюдать правила	и поведения	правил тех-
						техники безопас-		ники 0езо-
						ности в походе.		пасности

			E			Планипуемые пе	Поположение петинувания (в соответели од ПОС)	ствии с ФГОС
,			ПИП	Пелевая				(2014 11
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
						Использовать туристические по- ходы в органи- зации активного отдыха		в туристи- ческих по- ходах. Проявле- ние поло- жительных качеств личности, дисципли- нирован- ности и тру- долюбия
				Национальные виды спорта	виды спорта			
-02	Национальные ви-	11	3a-	Совершенствование	Нацио-	Называть наци-	Познавательные	Понимание
80	ды спорта		креп-	техники национальных	нальные	ональные виды	УУД: умение рабо-	физической
			ление	видов спорта	виды	спорта и давать им	тать с различными	культуры
			-идп и		спорта	характеристику.	источниками ин-	как явления
			мене-			Описывать тех-	формации и пре-	культуры,
			ние			нику выполнения	ооразовывать ее	CHOCOO-
			Mairin M PM-			TOP CHONTS	из однои формы	TO DAZBIATIO
			и ви- дов			дов спорта. Демонстрировать	в другую. Регулятивные УУД:	то развитию целостной
			уче6-			выполнение тех-	умение осущест-	личности
			HbIX			ники националь-	влять контроль за	человека,
			дейст-			ных видов спорта	результатами соб-	сознания
			ВИЙ				ственной деятель-	и мышле-
							ности в форме	ния, фи- зических.
							действия и его ре-	психиче-
							зультата с заданным	ских и нрав-
							эталоном с целью	ственных
							обнаружения откло-	качеств.
							эталона.	билизовать
							Коммуникативные	свои лич-
							<i>УУД</i> : умение с до- статочной полнотой	ностные и физиче-
								1

							и точностью выра- жать свои мысли в соответствии с за- дачами и условиями коммуникации	ские ресурсы стрессоустойчивости. Эстетическое восприятие движений человеческого то тела
	дооцэн)	едственн	3 о на практ	3.3. Упражнения с оздоровительной направленностью (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений)	тельной напр кой культурс	авленностью ой и по ходу выполнен	ния упражнений)	
107	подготовка	*	3а- креп- ление и при- мене- ние знаний и ви- дов учеб- ных дейст- вий	Использование физических упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Норма- тивы фи- зической подго- товки	Характеризовать ходьбу, бег, прыж-ки и другое как жизненно важные двигательные умения. Органи-зовывать и про-водить самостоя-тельные занятия физической подготовкой. Состав-лять комплек-сы упражнений и планировать систему занятий физической культурой. Выполнять норматтивы физической подготовки	Познавательные УУД: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений. Верлятивные УУД: умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассиихов и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, совместно договариваться о правилах общения и поведения	Осознание необходи- мости со- вершенст- вования жизненно важных двигатель- ных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различ- ных измених измених измения и укрепления здоровыя. Проявления и укрепления здоровыя. Проявления и укрепления здоровыя. Проявления и укрепления здоровыя.
								личности, дисципли- нирован- ности и тру- долюбия

							Sodii	Southern Harden
			Тип	Поповод		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	и с ФГОС)
Nº ypoka	Тема урока	Кол-во часов	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
$\frac{1}{102}$	Индивидуальные комплексы уп- ражнений адап- тивной (лечеб- ной) физической культуры	*	3а- креп- ление и при- мене- ние знаний и ви- дов учеб- ных дейст- вий	Применение индиви- дуальных комплексов упражнений адаптив- ной (лечебной) физи- ческой культуры в со- ответствии с медицин- скими показаниями	Индиви- дуальные комп- лексы упраж- нений. Адаптив- ная (ле- чебная) физичес- кая куль- тура	Составлять и при- менять индивилу- альные комплек- сы упражнений адаптивной (ле- чебной) физи- ческой культуры в соответствии с медицински- ми показаниями: при нарушениях эрения; осанки; при остеохондро- зе; бронхиальной астме и заболе- ваниях сердечно- сосудистой сис- темы; при частых нервно-психичес- ких перенапря- жениях; стрессах; головных бо- лях; простудных заболеваниях. Приводить дока- зательства необ- ходимости заня- тий физической культурой и спор-	Познавательные УУД: умение само- стоятельно находить способы решения проблем творческо- го и поискового ха- рактера. Регулятивные УУД: умение выполнять задания учителя, ор- ганизовывать места занятий и обеспе- чивать их безопас- ность. Коммуникативные УУД: умение зада- вать вопросы, участ- вовать в диалоге на уроке, с достаточ- ной полнотой и точ- ностью выражать свои мысли в соот- ветствии с задачами и условиями комму- никации	Представ- ление о важ- ности бе- режного отноше- ния к собс- твенному здоровью и здоровью окружаю- щих. Пони- мание необ- ходимости учитывать медицин- ские пока- зания при составлении индивиду- альных ком- плексов уп- ражнений. Проявление доброжела- тельности и отзыв- чивости к людям, имеющим ограничен- ные возмож- ности и на- рушения в состоянии
1— 102	Индивидуализиро- ванные комплек- сы упражнений из	*	Разви- ваю- щий	Применение индиви- дуализированных ком- плексов упражнений	Атлети- ческая гимнас-	Объяснять назна- чение индивидуа- лизированных	Познавательные УУД: умение осу- ществлять поиск	Осознание важности поиска ин-

оздоровительных	KOHT-	и оздоровительных	тика.	комплексов уп-	информации, пре-	формации
спстем физичес-	роль	систем физического	Мышеч-	ражнений и 03-	образовывать её	по вопросам
кого воспитания		воспитания1	ные-	доровительных	из одной формы	развития
			группы.	систем физичес-	в другую.	современ-
			Гармо-	кого воспитания.	Регулятивные УУД:	ных оздо-
			ничное	Применять инди-	добросовестно вы-	ровитель-
			телосло-	видуализирован-	полнять учебные	ных систем,
			жение	ные комплексы	задания, осознанно	обобщать,
				упражнений из	стремиться к осво-	анали-
				оздоровительных	ению новых знаний	зировать
				систем физичес-	и умений, качест-	и творчески
				кого воспитания.	венно повышающих	применять
				Приводить дока-	результативность	получен-
				зательства важ-	выполнения зада-	ные знания
				ности индивиду-	ний.	в самосто-
				ализированного	Коммуникативные	ятельных
				подхода при под-	<i>УУД</i> : умение орга-	занятиях
				боре оздорови-	низовывать учеб-	физической
				тельных комплек-	ное сотрудничество	культурой.
				сов упражнений	и совместную де-	Представле-
					ятельность с учите-	ние о необ-
					лем и сверстниками,	ходимости
					определять цели 1	индивидуа-
					и функции участни-	лизирован-
					ков взаимодеиствия	ного под-
						хода при
						подборе
						комплексов
						упражнений
						и выборе оз-
						доровитель-
						ных систем

в своём развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального 1 Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Упражнения художественной гимнастики: с мячом — броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча; со скакалкой — махи и крудвижений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев.

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, ги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки; с обручем — хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты. координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

							nadri	apoonachae maon:
			Тип	Пепеваа		Планируемые рез	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	и с ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	дэоцэн)	едственн	о на практ	3.4. Прикладно-ориентированная подготовка (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений)	г рованная по д кой культуро	џотовка ѝ и по ходу выполнен	ния упражнений)	
	Использование	*	3a-	Применение приклад-	При-	Организовывать	Познавательные	Понимание
102	-ирикладно-ориен		креп-	но-ориентированных	кладно-	и проводить само-	<i>УУД</i> : умение са-	необходи-
	тированных уп-		ление	упражнений на уроках	ориенти-	стоятельные заня-	мостоятельно со-	мости вы-
	ражнений на уро-		-идп и	гимнастики. Приклад-	рованные	тия прикладной	здавать алгоритмы	полнения
	ках гимнастики		мене-	ные упражнения на	упражне-	физической подго-	деятельности при	приклад-
			ние	гимнастических сна-	ния	товкой, составлять	решении проблем	но-ориен-
			знаний	рядах с грузом на пле-		их содержание	творческого и поис-	тированных
			и ви-	чах (юноши): ходьба по		и планировать	кового характера.	упражнений
			ДОВ	гимнастическому брев-		в системе занятий	Регулятивные УУД:	для сохране-
			уче6-	ну, с поворотами		физической куль-	умение выполнять	ния и ук-
			HbIX	и с расхождением; пе-		турой.	задания учителя, ор-	репления
			дейст-	редвижение в висе на		Владеть вариа-	ганизовывать места	здоровья.
			ВИЙ	руках по горизонталь-		тивным выпол-	занятий и обеспе-	Проявление
				но натянутому канату		нением приклад-	чивать их безопас-	положитель-
				и в висе на руках с за-		ных упражнений,	HOCTB.	ных качеств
				хватом каната ногами;		перестраивать их	Коммуникативные	личности,
				лазанье по гимнасти-		технику в зави-	УУД: умение слу-	управле-
				ческому канату и гим-		симости от воз-	шать одноклас-	ние своими
				настической стенке;		никающих задач	сников и учителя,	имвипомє
				опорные прыжки че-		и изменяющихся	высказывать и ар-	в различных
				рез препятствия; пре-		условий.	гументировать своё	(нестан-
				одоление препятствий		Применять при-	мнение, задавать	дартных)
				(гимнастического ко-		кладные упражне-	вопросы, обращать-	ситуациях
				ня) прыжком боком		ния для развития	ся за помощью,	и условиях.
				с опорой на левую (пра-		физических ка-	налаживать добро-	Осознание
				вую) руку; расхождение		честв, контроли-	желательные отно-	важности
				вдвоём при встрече на		ровать физичес-	шения со сверстни-	правильно-
				узкой опоре (гимнасти-		кую нагрузку по	Ками	го подбора
				ческом бревне); лазанье		частоте сердечных		физических
				по канату в два и три		сокращений.		упражнений
				приёма; лазанье по		Преодолевать		в зависимо-
				гимнастической стенке		трудности и про-		сти от инди-
				вверх, вниз, горизон-		являть волевые		видуальной
				тально, по диаго-		качества личнос-		ориентации

				нали лицом и спиной к стенке		ти при выполне- нии прикладных упражнений		на будущую профессио- нальную де- ятельность
$\frac{1}{102}$	Использование прикладно-ори- ентированных упражнений на уроках лёгкой ат- летики	*	3а- креп- ление и при- мене- ние знаний и ви- дов учеб- ных дейст- вий	Применение приклад- но-ориентированных упражнений на уроках лёткой атлетики. Кросс по пересечённой местности с исполь- зованием простейших способов ориентиро- вания. Преодоление полос препятствий с использованием раз- нообразных способов метания. Переноска «пострадавшего» спо- собом на спине. Прыж- ки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание с грузом на плечах. Приземле- ние на точность после прыжка и сохранение равновесия. Подъёмы и спуски шагом и бе- гом с грузом на плечах. Преодоление препят- ствий прыжковым бе- гом. Преодоление по- лос препятствий	При- кладно- ориенти- рованные упражне- ния	Ореанизовывать и проводить са- мостоятельные занятия приклад- ной физической подготовкой, со- ставлять их содер- жание и плани- ровать в системе физической куль- туры. Владеть вариа- тивным выпол- нением приклад- ных упражнений, перестраивать их технику в зави- симости от воз- никающих задач и изменяющихся условий. Применять при- кладные упраж- нения для разви- тия физических качеств, контро- лировать физиче- скую нагрузку по частоге сердечных сокращений. Преодолевать разниности про- являть волевые качества личности при выполнении при выполнении при выполнении при выполнении	Познавательные УУД: умение са- мостоятельно со- здавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поис- кового характера. Регулятивные УУД: умение выполнять задания учителя, ор- ганизовывать места занятий и обеспе- чивать их безопас- ность. Коммуникативные УУД: умение слу- шать одноклас- сников и учителя, высказывать и ар- гументировать своё мнение, задавать вопросы, обращать- ся за помощью, налаживать добро- желательные отно- шения со сверстни- ками	Понимание необходи- мости вы- полнения приклад- но-ориен- тированных упражнений для сохра- нения и ук- репления здоровья. Проявле- ние поло- жительных качеств личности и управле- ние своими эмоциями в различных (нестандарт- ных) си- туациях и условиях. Осознание важности правильно- го подбора физических упражне- ний в зави- симости от индивиду- альной ори- ентации на
								профессию

							J. J	
			Тип	Попопоп	,	Планируемые ре	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	и с ФГОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные хчебные лействия)	личностные
<u> </u>	Использование	*	3a-	Применение приклад-	При-	Организовывать	Познавательные	Понимание
102	прикладно-ори-		креп-	но-ориентированных	кладно-	и проводить са-	УУД: умение са-	необходи-
	ентированных		ление	упражнений на уроках	ориенти-	мостоятельные	мостоятельно со-	мости вы-
	упражнений на		-иdп и	лыжной подготовки.	рованные	занятия приклад-	здавать алгоритмы	полнения
	уроках лыжной		мене-	Специализированные	упраж-	ной физической	деятельности при	приклад-
	подготовки		ние	полосы препятствий,	нения на	подготовкой, со-	решении проблем	но-ориен-
			знаний	включающие подъёмы,	лыжах	ставлять их содер-	творческого и поис-	тированных
			и ви-	спуски («по прямой»		жание и планиро-	кового характера.	упражнений
			дов	и «змейкой»), неболь-		вать в системе	Регулятивные УУД:	для сохране-
			yyeo-	шие		физической куль-	умение выполнять	ния и ук-
			HblX	овраги и невысокие		туры.	задания учителя, ор-	репления
			ACMCI-	трамплины		Владеть вариа-	ганизовывать места	здоровья.
			вии			тивным выпол-	занятий и обеспе-	Осознание
						нением приклад-	чивать их безопас-	важности
						ных упражнений,	ность.	правильно-
						перестраивать их	Коммуникативные	го подбора
						технику в зави-	УУД: умение слу-	упражне-
						симости от воз-	шать одноклас-	ний в за-
						никающих задач	сников и учителя,	висимости
						и изменяющихся	высказывать и ар-	от индиви-
						условий.	гументировать своё	дуальной
						Применять при-	мнение, задавать	ориентации
						кладные упражне-	вопросы, обращать-	на будущую
						ния для развития	ся за помощью,	профессио-
						физических ка-	налаживать добро-	нальную де-
						честв, контроли-	желательные отно-	ятельность
						ровать физичес-	шения со сверстни-	
						кую нагрузку по	ками	
						частоте сердечных		
						сокращений.		
						Преодолевать		
						трудности и про-		
						являть волевые		
						качества личности		
						при выполнении		
						прикладных уп-		
						ражнений		

1 2	Использование	*	3a-	Применение приклад-	Приклад-	Организовывать	Познавательные	Осознание
701	прикладно-ориен-		креп-	но-ориентированных	Hble cno-	и проводить само-	ууд: умение са-	важности
	тированных уп-		ление	упражнении на уроках	сооы пла-	стоятельные заня-	мостоятельно со-	правильно-
	ражнении на уро-		и при- мене-	плавания. Приклапные спосо-	вания. Транс-	тия прикладнои физической пол-	здавать алгоритмы педтепьности при	то подоора
	way mananawa		ние	бы плавания (юно-	порти-	готовкой, состав-	рептении проблем	упражис- ний в зави-
			знаний	ши): плавание на боку;	ровка то-	лять их содержа-	творческого и поис-	симости от
			и ви-	спасение утопающего	нущего	ние и планировать	кового характера.	индивиду-
			ДОВ	(подплывание к тону-		в системе физичес-	Регулятивные УУД:	альной ори-
			учеб-	щему, освобождение		кой культуры.	умение выполнять	ентации на
			HbIX	рук от захватов тону-		Владеть вариатив-	задания учителя, ор-	будущую
			дейст-	щего, транспортиров-		ным выполнением	ганизовывать места	профессио-
			вий	ка тонущего; ныряние		прикладных уп-	занятий и обеспе-	нальную де-
				в длину; прыжок в во-		ражнений, пере-	чивать их безопас-	ятельность.
				ду способом «ногами		страивать их техни-	HOCTb.	Проявле-
				вниз» (3 м)		ку в зависимости от	Коммуникативные	ние поло-
						возникающих за-	УУД: умение слу-	жительных
						дач и изменяющих-	шать одноклас-	качеств
						ся условий.	сников и учителя,	личности
						Применять при-	высказывать и ар-	и управле-
						кладные упражне-	гументировать свое	ние своими
						ния для развития	мнение, задавать	ЭМОЦИЯМИ
						физических ка-	вопросы, обращать-	в различных
						честв, контролиро-	ся за помощью,	(нестандарт-
						вать физическую	налаживать добро-	ных) ситу-
						нагрузку по частоте	желательные отно-	ациях и ус-
						сердечных сокра-	шения со сверстни-	ловиях.
						щений.	ками	Понимание
						Преодолевать труд-		важности
						ности и проявлять		соблюде-
						волевые качества		ния правил
						личности при вы-		техники 6е-
						полнении приклад-		зопасности
						ных упражнении.		при оказа-
						Описывать прави-		нии помощи
						ла, которые неоо-		утопающе-
						ходимо соблюдать		му и необ-
						при спасении уто-		ходимости
						пающих.		оказывать
						Демонстрировать		экстрен-
						навыки оказания		ную помощь
						доврачебной помо-		пострадав-
						щи пострадавшему		шему при
						при утоплении		угоплении

Окончание табл.

			E			Ппотити		m » APOC
			Тип	Пепевая	•	тланируемые ре	Unahnpyembie pesylbiaibi (B cootbeictbun c 41 OC)	и с Ф1 ОС)
№ урока	Тема урока	Кол-во	урока (уро- ков)	установка урока (уроков)	Понятия	предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
102	Использование прикладно-ориен- тированных упражнений на уроках туристи- ческой подготовки	*	Раз- вива- ющий конт- роль	Применение приклад- но-ориентированных упражнений на уроках туристической под- готовки. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему груности; спрыгивание с ограниченной пло- шадки и запрыгивание на неё	Турис- тическая подго- товка	Организовывать и проводить са- мостоятельные занятия приклад- ной физической подготовкой, со- ставлять их содер- жание и плани- ровать в системе физической куль- туры. Владеть вариа- тивным выпол- нением приклад- ных упражнений, перестраивать их технику в зави- симости от воз- никающих задач и изменяющих ся условий. Применять при- кладные упражне- ния для развития физических ка- честв, контроли- ровать физичес- кую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и про- являть волевые качества личности при выполнении	Познавательные УУД; умение са- мостоятельно со- здавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поис- кового характера. Регулятивные УУД; умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспе- чивать их безопас- ность. Коммуникативные УУД; умение слу- шать одноклас- сников и учителя, высказывать и ар- гументировать своё мнение, задавать вопросы, обращать- ся за помощью, налаживать добро- желательные отно- шения со сверстни- ками	Понимание необходи- мости вы- полнения прикладно- ориентиро- ванных уп- ражнений для сохра- нения и ук- репления здоровья. Проявление положитель- ных качеств личности и управле- ние своими эмощиями в различных (нестандарт- ных) си- туациях и условиях. Осознание важности правильно- го подбора упражнений в зависимос- ти от инди- видуальной ориентации на будущую профессио-
						прикладных уп- ражнений		нальную де- ятельность

1	Использование	*	3a-	Применение приклад-	Непод-	Организовывать	Познавательные	Проявле-
102	прикладно-ориен-		креп-	но-ориентированных	вижная	и проводить са-	УУД: умение са-	ние поло-
	тированных уп-		ление	упражнений на уро-	и под-	мостоятельные	мостоятельно со-	жительных
	ражнений на уро-		-идп и	ках спортивных игр.	вижная	занятия приклад-	здавать алгоритмы	качеств
	ках спортивных		мене-	Броски баскетбольного	мишень	ной физической	деятельности при	личности
	den		ние	мяча по неподвижной		подготовкой, со-	решении проблем	и управле-
			знаний	и подвижной мишени		ставлять их содер-	творческого и поис-	ние своими
			и ви-			жание и плани-	кового характера.	имвипомє
			ДОВ			ровать в системе	Регулятивные УУД:	в различных
			уче6-			физической куль-	умение выполнять	(нестандарт-
			HbľX			туры.	задания учителя, ор-	ных) си-
			дейст-			Владеть вариа-	ганизовывать места	туациях
			ВИЙ			тивным выпол-	занятий и обеспе-	и условиях.
						нением приклад-	чивать их безопас-	Осознание
						ных упражнений,	ность.	важности
						перестраивать их	Коммуникативные	правильно-
						технику в зави-	УУД: умение слу-	го подбора
						симости от воз-	шать одноклас-	упражне-
						никающих задач	сников и учителя,	ний в зави-
						и изменяющихся	высказывать и ар-	симости от
						условий.	гументировать своё	индивиду-
						Применять при-	мнение, задавать	альной ори-
						кладные упражне-	вопросы, обращать-	ентации на
						ния для развития	ся за помощью,	будущую
						физических ка-	налаживать добро-	профессио-
						честв, контроли-	желательные отно-	нальную де-
						ровать физичес-	шения со сверстни-	ятельность
						кую нагрузку по	ками	
						частоте сердечных		
						сокращений.		
						Преодолевать		
						трудности и про-		
						являть волевые		
						качества личности		
						при выполнении		
						прикладных уп-		
						ражнений		

СОДЕРЖАНИЕ

введение

Общая характеристика пособия	3
Общие цели преподавания физической культуры на ступени среднего общего образования.	3
Общая характеристика курса «Физическая культура» (10—11 классы)	4
Место предмета в учебном плане	4
Типология уроков в соответствии с требованиями ФГОС	5
Формы организации учебного процесса по курсу	6
Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности	7
Электронная форма учебника	7
Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	8
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (10—11 КЛАССЫ)	
Планируемые результаты освоения программы по курсу «Физическая культура» (10—11 клас	ссы)15
Содержание учебного курса «Физическая культура» (10—11 классы)	19
Тематическое и поурочное планирование курса «Физическая культура. 10 класс»	20
Тематическое и поурочное планирование курса «Физическая культура. 11 класс»	48

Учебно-методическое издание

ΦΓΟС

Инновационная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к учебнику Т.В. Андрюхиной, Н.В. Третьяковой «Физическая культура»

для 10-11 классов общеобразовательных организаций

Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора МПГУ M.Я. Виленского

Автор-составитель Андрюхина Татьяна Владимировна Редактор *С.В. Курчина* Корректор *Г.А. Голубкова* Вёрстка *И.Е. Колгарёва*

Формат $84 \times 108/16$. Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 8,4. Изд №. 17943.

ООО «Русское слово — учебник». 125009, Москва, ул. Тверская, д. 9, стр. 5. Тел.: (495) 969-24-54, (499) 689-02-65 (отдел реализации и интернет-магазин).

Вы можете приобрести книги в интернет-магазине: www.russkoe-slovo.ru e-mail: zakaz@russlo.ru