

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

P13

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

Рабочая программа к учебнику Т.В. Андриюхиной, 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

© Т.В. Андриюхина, 2017

© ООО «Русское слово — учебник», 2017

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. Андриюхиной, 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 трудовой деятельности.

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»*, *«Физкультурно-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 установочным, 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 могут 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);
- Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (средняя школа)	Примечание
1	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования	Б	Входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета физической культуры (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) образования	Б	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Б	
1.4	Учебник по физической культуре	К	Учебники должны быть включены в Федеральный перечень учебников
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	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	<i>Демонстрационные печатные пособия</i>		
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	<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
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	<i>Технические средства обучения</i>		
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 использования 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-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного 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	<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>		
<i>Гимнастика</i>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Канат для лазания с механизмом крепления	Г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.11	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.13	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (средняя школа)	Примечание
5.15	Скамья атлетическая вертикальная	Г	
5.16	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.17	Стойка для штанги	Г	
5.18	Штанги тренировочные	Г	
5.19	Гантели наборные	Г	
5.20	Вибрационный тренажёр М.Ф. Агашина	Г	
5.21	Коврик гимнастический	К	
5.22	Станок хореографический	Г	
5.23	Акробатическая дорожка	Г	
5.24	Маты гимнастические	Г	
5.25	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.26	Мяч малый (теннисный)	К	
5.27	Скакалка гимнастическая	К	
5.28	Мяч малый (мягкий)	К	
5.29	Палка гимнастическая	К	
5.30	Обруч гимнастический	К	
5.31	Коврики массажные	Г	
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	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.35	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.36	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.37	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.38	Секундомер	Д	
5.39	Флажки разметочные на опоре	Г	

№ 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	Г	
5.42	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44	Маты поролоновые	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.45	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.46	Щиты навесные баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
5.47	Мячи баскетбольные	Г	
5.48	Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.49	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.50	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.51	Сетка волейбольная	Д	
5.52	Мячи волейбольные	Г	
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	Г	
5.58	Номера нагрудные	Г	
5.59	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Туризм</i>			
5.60	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.61	Рюкзаки туристские	Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (средняя школа)	Примечание
5.62	Комплект туристский бивуачный	Д	
<i>Измерительные приборы и средства доврачебной помощи</i>			
5.63	Пульсометр	Г	
5.64	Шагомер электронный	Г	
5.65	Комплект динамометров ручных	Д	
5.66	Динамометр становой	Д	
5.67	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.68	Тонومتر автоматический	Д	
5.69	Весы медицинские с ростомером	Д	
5.70	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.71	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6	<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
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	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>		
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 УУД:

- 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 научится» и «Выпускник на базовом уровне получит возможность 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 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-корректирующей 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 здоровый образ жизни (теоретический материал)	
1.1. Знания об обществе	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий
1.2. Психолого-педагогические основы деятельности	
1.3. Медико-биологические основы деятельности	
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой	
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	204
3.2.1. Лёгкая атлетика	44
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики	42
3.2.3. Лыжная подготовка (конькобежная подготовка, кроссовая подготовка)	40
3.2.4. Спортивные игры	56
3.2.5. Виды спорта по выбору (атлетические единоборства; элементы базовой, степ-, футбол- и танцевальной аэробики; плавание; туристическая подготовка)	22
3.3. Упражнения оздоровительной направленности	Непосредственно на практических занятиях физической 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)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

(непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений)

1.1. Знания об обществе

Теоретический материал: 1—102 уроки	<i>Основные составляющие физической культуры личности</i>	*1	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Изучение особенностей развития физической культуры в различные исторические эпохи. Формирование представлений о сущности основных составляющих физической культуры личности.	Физическая культура личности. Традиционные игры и виды спорта	Раскрывать особенности развития физической культуры в различные исторические эпохи. <i>Объяснять</i> сущность основных составляющих физической культуры личности. <i>Характеризовать</i> сущность национальных видов спорта. <i>Раскрывать</i> значение национальных видов спорта для сохранения народной культуры	<i>Познавательные УУД:</i> овладение навыками чтения текстов различных стилей и жанров, постановки вопросов и построения рассуждений в соответствии с учебными задачами. <i>Регулятивные УУД:</i> анализ и оценка результатов своей деятельности, несение полученных результатов с требованиями учителя. <i>Коммуникативные УУД:</i> овладение речевыми средствами коммуникации, построение монологического высказывания	<i>Понимание</i> потребности в физической культуре и спорте, осознание ценности физической культуры и здорового образа жизни. <i>Представление</i> о месте физической культуры и спорта в жизни общества и государства. <i>Оценивание</i> роли физической культуры и спорта в развитии личности и общества.
	<i>Традиционные игры и виды спорта в культурах различных народов</i>		Формирование представлений о сущности национальных видов спорта и их значении для сохранения народной культуры					

1.2. Психолого-педагогические основы деятельности

Теоретический материал: 1—102 уроки	<i>Организация и проведение спортивных мероприятий</i>	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о требованиях к организации соревнований в общеобразовательных учреждениях. Изучение	Полноценное соревнование. Виды физической нагрузки	<i>Понимать</i> и <i>раскрывать</i> суть требований к организации соревнований в школе. <i>Составлять</i> положение о соревнованиях. <i>Осуществлять</i> подготовку к проведению	<i>Познавательные УУД:</i> умение работать с различными источниками информации, преобразовывать её из одной формы в другую, структурировать учебный материал. <i>Де-</i>	<i>Овладение</i> способностью активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные
-------------------------------------	--	---	--	---	--	--	--	--

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

	Регулирование и контроль физических нагрузок во время физической деятельности			правил составления положений о соревнованиях. Осуществление подготовки к проведению соревнований. Изучение правил подведения итогов соревнований и награждения победителей. Формирование представлений о видах физической нагрузки. Формирование представлений о способах регулирования физической нагрузки во время физической деятельности	соревнований. <i>Подвести итоги соревнований и наградить победителей.</i> Самостоятельно <i>проводить</i> спортивные соревнования. <i>Характеризовать</i> виды физической нагрузки. <i>Понимать и описывать</i> способы регулирования физической нагрузки во время физической деятельности	лать выводы на основе полученной информации, устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками, строить речевые высказывания в устной форме. <i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать выполнение задания учителя согласно установленным правилам. Развитие навыков самооценки и самоанализа. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать учителя и одноклассников, аргументировать свою точку зрения, работать в группах	и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <i>Понимание</i> необходимости <i>Регулятивные УУД:</i> умение организовать выполнение задания учителя согласно установленным правилам. Развитие навыков самооценки и самоанализа. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
1.3. Медико-биологические основы деятельности							
Теоретический материал: 1–102 уроки	Физическая культура в практике заболеланий и укреплении здоровья Телосложение человека. Способы регулирования массы тела человека	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о влиянии двигательной активности на организм человека. Изучение основ организации двигательного режима. Изучение типов телосложения и способов регулирования массы тела. Ознакомление с методиками определения типа телосложения.	Двигательная активность. Двигательный режим. Типы телосложения. Умственная работоспособность человека. Физическая ра-	<i>Приводить доказательства</i> положительного влияния двигательной активности на организм человека. <i>Характеризовать</i> основы организации двигательного режима. <i>Называть</i> способы регулирования массы тела. <i>Различать</i> основные формы физической деятельности в образовательных учреждениях. <i>Определять</i> типы телосложения.	<i>Представление</i> о значении двигательной активности для сохранения здоровья. <i>Понимание</i> необходимости осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных
		<i>Познавательные УУД:</i> умение работать с различными источниками информации, структурировать учебный материал, делать наблюдения, сравнения и выводы на их основе. <i>Регулятивные УУД:</i> умение самостоятельно выполнять задания учителя, планировать свою деятельность. Развитие навыков самооценки и самоконтроля.					

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	<i>Умственная и физическая работоспособность человека</i>			Формирование представлений об умственной и физической работоспособности человека.	ботоспособность человека. Самоконтроль. ЗОЖ. Компоненты ЗОЖ	<i>Использовать</i> методики определения типа телосложения. <i>Раскрывать</i> значение умственной и физической работоспособности человека, понятие ЗОЖ, компоненты ЗОЖ. <i>Применять</i> способы самоконтроля физического развития и физической подготовки.	систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. <i>Представление</i> о важности приобретения навыков оказания доврачебной помощи пострадавшим. <i>Понимание</i> ценности человеческой жизни и необходимости улучшения её качества. Применение полученных знаний на практике	
	<i>Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья</i>			Изучение способов осуществления самоконтроля индивидуальных показателей здоровья.		<i>Характеризовать</i> современные спортивные-оздоровительные системы физических упражнений. <i>Выполнять на практике</i> упражнения.		
	<i>Современные спортивные-оздоровительные системы физических упражнений</i>			Формирование представлений о современных спортивно-оздоровительных системах.		<i>Различать</i> виды травм. <i>Оказывать</i> доврачебную помощь пострадавшим		
	<i>Способы оказания доврачебной медицинской помощи</i>			Формирование представлений о видах травм. Ознакомление с правилами оказания доврачебной помощи пострадавшим при различных травмах.				
	<i>Формы и виды физической культуры деятельности для организации</i>			Формирование представлений о понятии «ЗОЖ». Ознакомление с компонентами ЗОЖ.				

				Знакомство с основными формами физкультурной деятельности в образовательных организациях					
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений)									
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой									
Теоретический материал: 1—102 уроки	<i>Подготовка к занятиям физической культурой</i>	*	Закрепление и приращение знаний и видов учебных действий	Повторение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, технической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	Индивидуальные показы занятия. Занятия прикладной физической подготовкой. Тестирование. Организация досуга средствами физической культуры	Индвидуальное место занятия в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, планы комплексов тренировок занятий. <i>Отбирать</i> физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развитаемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. <i>Классифицировать</i> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. <i>Различать</i> режимы физической нагрузки.	<i>Познавательные УУД:</i> умение воспроизводить информацию по памяти, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации, устанавливать соответствия между объектами и их характеристиками, проводить сравнение объектов. <i>Регулятивные УУД:</i> умение организовывать выполнение заданий учителя. Развитие навыков самооценки и самоанализа. <i>Коммуникативные УУД:</i> способность интересно и доступно излагать свои мысли, грамотно пользоваться понятийным аппаратом, работать в составе групп и эффективно взаимодействовать с одноклассниками	<i>Понимание</i> физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. <i>Осознание</i> необходимости владения арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активного их использования в самостоятельном организмом спортивно-оздоровительной	
	<i>Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий</i>			Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.					

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	<i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</i>		Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о технологии работки конспектов тренировочных занятий. Составление планов-конспектов тренировочных занятий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятий, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.		<i>Контролировать и регулировать физическую нагрузку во время индивидуальных тренировочных занятий. Применять методики тестирования гибкости, силы, выносливости, быстроты и координационных способностей. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом. Подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности</i>	и физкультурно-оздоровительной деятельности. <i>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</i>	
	<i>Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий</i>			Формирование представлений о режимах физической нагрузки. Контроль и регулирование физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.				
	<i>Тестирование физической</i>		Обобщение, систематизация	Тестирование гибкости, силы, выносливости,				

					быстроты и координационных способностей.						
					Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками						
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой (не посредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, на самостоятельных занятиях физической культурой)											
Теоретический материал: 1—102 уроки	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).	Самонаблюдение резервы организма	Самонаблюдение динамика показателей физической активности.	Функциональные резервы организма	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных занятиях. Распределять их в режиме дня и недели. Выявлять особенности развития в проросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.	Познавательные УУД: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Понимание необходимости осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	<i>Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовкой готовности, состоянием здоровья и работоспособностью</i>			Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.	сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её разными способами. <i>Тестировать</i> развитие основных физических качеств и <i>соотносить</i> их с показателями физического развития, <i>определять</i> природы этих показателей по учебным четвертям и <i>соотносить</i> их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. <i>Оформлять</i> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.	навыков самооценки и самоанализа. <i>Коммуникативные</i> УУД: способность интересов и доступно излагать знания, грамотно пользоваться понятийным аппаратом	знания в самых занятых физической культурой. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	
	<i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i>		Развивающий контроль	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание ежедневных обновлений комплекса утренней зарядки и физкультминутки; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физи-	самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. <i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения. <i>Измерять</i> резервные возможности организма и <i>оценивать</i> результаты измерений с помощью простых функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. <i>Наблюдать</i> за индивидуальным здоровьем. <i>Выполнять</i> при-			

	<p><i>Оценка техники движений. Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</i></p> <p><i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</i></p> <p><i>Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа, приёмов точечного массажа и релаксации</i></p>	Комбинированный	<p>ческой подготовки с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сравнения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Обучение измерению функциональных резервов организма как способа контроля состояния индивидуального здоровья.</p> <p>Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. Наблюдение за индивидуальным здоровьем.</p> <p>Обучение приёмам самомассажа, точечного массажа и релаксации</p>	<p>ёмы самомассажа, точечного массажа и релаксации</p>		
--	---	-----------------	---	--	--	--

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)
Раздел 3. Физическое совершенствование							
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)							
В режиме учебного дня и учебной недели	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Разучивание комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурных минуток и физкультурпауз. Разучивание упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Разучивание упражнений для формирования телосложения. Обучение составлению индивидуальных комплексов адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, цент-	Утренняя зарядка	<i>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выбирать упражнения и комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять роль физической нагрузки во время этих занятий. С учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль</i>	<i>Понимание необходимости уметь отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки. Проявление положительной личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</i>

				физической нагрузки во время этих занятий				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой								
3.2.1. Лёгкая атлетика								
1—12, 93—102	Беговые упражнения	22	Закрепление и приращение знаний и видов учебных действий	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	Низкий старт. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых и метельных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрировать</i> варианты выполнения беговых, прыжковых и метельных упражнений.	<i>Применять</i> беговые, прыжковые, метельные упражнения для развития физических качеств. <i>Выбирать</i> индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метельных упражнений, корректно <i>оценивать</i> технику выполнения ими упражнений. <i>Соблюдать правила</i> безопасности.	Познавательные УУД: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. Регулятивные УУД: умение планировать учебную деятельность, выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, представлять результаты работы. Проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
	Прыжковые упражнения							
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)							

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)
						<i>Включать</i> беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой	
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики							
29—49	<i>Строевые команды и приёмы (юноши)</i> <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	21	Закрепление и приращивание знаний и видов учебных действий	Совершенствование построений и перестроений на месте и в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Совершенствование техники опорных прыжков (на материале основной школы).	Упражнения с предметами. Техника акробатических упражнений. Техника акробатических комбинаций. Техника гимнастических упражнений. Появление ошибок и соблюдение правил техники безопасности.	<i>Различать и выполнять</i> строевые команды, строевые приёмы. <i>Описывать</i> технику акробатических упражнений, опорных прыжков, упражнений на бревне, брусках, перекладине и <i>составлять</i> комбинации из числа разученных упражнений. <i>Совершенствовать</i> технику гимнастических упражнений. <i>Предупреждать</i> появление ошибок гимнастических упражнений.	<i>Понимать</i> чувства коллег, лективизма, <i>стремление</i> к заботе друг о друге в процессе преодоления трудностей в освоении гимнастических упражнений. <i>Представление</i> о гимнастике с основами акробатики как важной спортивной дисциплине, позволяющей заниматься самосовершенствованием. <i>Проявление</i> положительных качеств личности,
	<i>Опорные прыжки</i>						<i>Познавательные УУД:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации. <i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать учебную деятельность, выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне</i>						

				дине (на материале основной школы).			выявлять ошибки и активно помогать их исправлению		дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
	<i>(девушки); упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)</i> <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях; упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки)</i>			Совершенствование упражнений и комбинаций на параллельных брусьях (юноши). Совершенствование упражнений и комбинаций на разновысоких брусьях (девушки)					
3.2.3. Лыжная / конькобежная, кроссовая подготовка									
50—69 ¹	<u>Лыжная подготовка</u> <i>Передвижения на лыжах</i>	20	Комбинированный	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъёмов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Элементы тактики лыжных гонок: рас-	Техника выполнения лыжных ходов. Техника способов передвижения на коньках. Ходьба. Бег. Кросс	<i>Формулировать</i> правила оказания первой помощи при травмах и обморожениях. <i>Демонстрировать навыки</i> оказания первой помощи при травмах и обморожениях. <i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах, совершенствовать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> умение давать определения понятиям, сравнивать и делать выводы на основании сравнений. <i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать учебную деятельность, выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	<i>Овладение</i> умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе ува-	

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

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
				<p>пределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Совершенствование подъёмов, спусков, поворотов, торможений (на материале основной школы).</p>		<p><i>Моделировать</i> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <i>Применять</i> передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>Контролировать</i> физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <i>Моделировать</i> технику подъёмов, спусков, поворотов, торможений в зависимости от особенностей лыжной трассы</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах. <i>Соблюдать</i> правила безопасности.</p> <p><i>Использовать</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <i>Применять</i> передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><i>Описывать</i> технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно,</p>	<p>жительного и добродетельного отношения к окружающим. <i>Представление</i> о лыжной и кроссовой подготовке как важной спортивной составляющей, позволяющей заниматься самосовершенствованием. <i>Понимание</i> необходимости экстренного оказания доврачебной помощи пострадавшим от травм и обморожений. <i>Проявление</i> положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства</p>	
	Подъёмы, спуски, повороты, торможения		Закрепление и приращивание знаний и видов учебных действий					
	Конькобежная подготовка		Комбинированный	<p>Бег по повороту. Поворот кругом в движении. Торможение пере-ступанием. Старт. Бег на скорость по прямой и по повороту. Бег по большой и малой дорожке с переходом на прямую. Бег с маховыми движениями рук и махом одной руки. Вход в поворот и выход из поворота. Бег по большому и малому повороту. Бег по дистанции.</p>				

	Кроссовая подготовка		Закрепление и приращивание 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 пересечённой местности с изменением направления. Преодоление пологих препятствий. Кросс от 2 до 7 км		выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Осваивать</i> технику конькобежной подготовки. <i>Оказывать</i> помощь сверстникам в освоении новых элементов конькобежной подготовки, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. <i>Демонстрировать</i> выполнение техники конькобежной подготовки. <i>Осваивать</i> технику выполнения бега по пересечённой местности. <i>Применять</i> кроссовую подготовку для развития общей выносливости	в достижении поставленной цели	
3.2.4. Спортивные игры								
13—28, 81—92	Баскетбол	28	Комбинированный	Совершенствование навыков игры в баскетбол: ловля и передача мяча; ведение; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом); приём техники защиты — перехват; приёмы, применя-	Технические действия в спортивных играх	<i>Организовывать</i> совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <i>Описывать</i> технику игровых действий и приёмов, совершенствовать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные УУД:</i> знание технических действий и умение их использовать в игровой деятельности <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников	<i>Овладение</i> умением предупреждать конфликтные ситуации во время спортивных игр, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброго отношения

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	<i>Волейбол</i>			<p>емые против броска, — накрывание. Тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Правила техники безопасности. Игра по правилам.</p> <p>Совершенствование навыков игры в волейбол: исходное положение (стойки); перемещения; подача; подачи; нападающий удар; приём мяча снизу двумя руками; приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину; приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди — животе; блокирование. Тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Правила техники безопасности. Игра по правилам.</p>	<p>и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, умение задавать вопросы, обращаться за помощью, умение чувствовать партнёра, умение совместно договариваться о правилах общения и ведения</p>	<p>и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, умение задавать вопросы, обращаться за помощью, умение чувствовать партнёра, умение совместно договариваться о правилах общения и ведения</p>	<p>отношения к окружающим. <i>Представление</i> о спортивных играх как важных мероприятиях, позволяющих заниматься самосоввершенствованием. <i>Представление</i> о необходимости знания и соблюдения правил игры, а также правил техники безопасности во время проведения спортивных игр. <i>Понимание</i> необходимости экстренного оказания доврачебной помощи пострадавшим от травм. <i>Проявление</i> положитель-</p>	

	Футбол			Совершенствование навыков 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 урошённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам				ных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
--	---------------	--	--	---	--	--	--	--

3.2.5. Виды спорта по выбору

Атлетические единоборства (юноши), элементы базовой, степ-, фитбол- и танцевальной аэробики								
70—80 ¹	Атлетические единоборства (юноши)	11	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Обучение основным средствам защиты и самообороны: захватам, броскам, упрям дающим ударам руками и ногами, действиям против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.	Атлетические единоборства. Базовая аэробика. Фитбол-аэробика. Степ-аэробика. Танцевальная аэробика	<i>Различать</i> технику атлетических единоборств, элементы базовой, степ-, фитбол- и танцевальной аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнения, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Осваивать</i> технику атлетических еди-	<i>Познавательные УУД:</i> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места	<i>Представление</i> об атлетических единоборствах и элементах различных видов аэробики как средств самосовершенствования. <i>Представление</i> о необходимости ходимости знания и соблюдения

¹ Часы, предусмотренные программой на атлетическую гимнастику и базовую аэробику, можно заменить плаванием, туристической подготовкой, изучением национальных видов спорта.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	<i>Элементы базовой, степ-, футбол- и танцевальной аэробики</i>		Закрепление и приращивание знаний и видов учебных действий	Совершенствование базовых движений. Сочетания и вариации базовых движений. Выполнение базовых движений в различных плоскостях. Выполнение двигательных композиций	ноборств, элементы базовой, степ-, фитбол- и танцевальной аэробики. <i>Оказывать</i> помощь сверстникам в освоении новых элементов атлетических элементов, элементы базовой, степ-, фитбол- и танцевальной аэробики. <i>Анализировать</i> технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. <i>Демонстрировать</i> выполнение техники атлетических единоборств, элементы базовой, степ-, фитбол- и танцевальной аэробики	занятий и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные</i> УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение	правил техники безопасности во время проведения спортивных занятий. <i>Понимание</i> необходимости соблюдения экстренного оказания доврачебной помощи пострадавшим от травм. <i>Проявление</i> положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	
Плавание								
70—80	<i>Совершенствование техники плавания</i>	11	Закрепление и приращивание знаний и видов учебных действий	Совершенствование специальных плавательных упражнений для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, браса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по со	Плавание на боку. Плавание на спине	<i>Содержать</i> в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <i>Демонстрировать</i> знание правил плавания в открытом водоёме, технику	<i>Познавательные</i> УУД: умение давать определения понятиям, сравнивать и делать выводы на основании сравнений. <i>Регулятивные</i> УУД: умение планировать учебную деятельность, выполнять задания учителя, организовывать места	<i>Представление</i> о плавании как способе физического самосовершенствования. <i>Представление</i> о необходимости соблюдения правил тех-

			вершевствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)		безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений, устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Совершенствовать</i> технику плавания кролем на груди, спине, брассом. <i>Демонстрировать</i> выполнение техники плавания кролем на груди, спине, брассом. <i>Оказывать</i> помощь сверстникам в совершенствовании новых элементов плавания. <i>Анализировать</i> их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. <i>Осуществлять</i> самоконтроль при занятиях плаванием. <i>Демонстрировать</i> навыки оказания первой доврачебной помощи пострадавшим	занятий и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные</i> УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, умение задавать вопросы, обращаться за помощью	ники безопасности во время проведения спортивных занятий на воде. <i>Понимание</i> необходимости оказания доврачебной помощи пострадавшим при утоплении. <i>Проявление</i> положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	
Туристическая подготовка								
70—80	Туристическая подготовка	11	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о необходимости обеспечения безопасности при проведении туристических походов. Изучение	Ориентирование на местности	Организовывать местные туристические походы. <i>Описывать</i> технику и тактику движения в походе. <i>Демонстрировать</i> навыки ориентирования на	<i>Познавательные</i> УУД: умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.	<i>Представление</i> о туристическом походе не только как о способе организации активно-

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
				основ топографии и ориентирования в туристическом походе. Освоение техники и тактики движения в походе, преодоления препятствий на маршруте. Знакомление с туристическим снаряжением и правилами проведения туристических походов		местности в туристическом походе. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте. <i>Применять</i> правила подбора одежды для туристических походов. <i>Готовить</i> снаряжение, <i>организовывать</i> и <i>благоустраивать</i> места стоянок. <i>Соблюдать правила</i> техники безопасности в походе. <i>Использовать</i> туристические походы в организации активного отдыха	<i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, умение задавать вопросы, обращаться за помощью, умение чувствовать партнёра, умение совместно договариваться о правилах общения и поведения	го отдыха, но и как средство для сплочения коллектива. <i>Понимание</i> необходимости умения взаимопомощи и взаимовыдержки. <i>Осознание</i> важности соблюдения правил техники безопасности в туристических походах. Проявление положительных качеств личности, дисциплинированности и трудолюбия
Национальные виды спорта								
70—80	Национальные виды спорта	11	Закрепление и применение	Совершенствование техники национальных видов спорта	Национальные виды спорта	<i>Называть</i> национальные виды спорта и давать им характеристику.	<i>Познавательные УУД:</i> умение работать с личными источниками информации	<i>Понимание</i> физической культуры как явления

					<p>Описывать технику выполнения национальных видов спорта.</p> <p><i>Демонстрировать</i> выполнение техники национальных видов спорта</p>	<p>и преобразовывать её из одной формы в другую.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение осуществлять контроль за результатами собственной деятельности в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p>	<p>культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</p> <p><i>Умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы в стрессовых ситуациях</i></p>
--	--	--	--	--	---	--	---

3.3. Упражнения с оздоровительной направленностью
(непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнения)

1—102								<p><i>Осознание</i> необходимости совершенствования жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лапзанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях для сохранения</p>
								<p><i>Познавательные УУД:</i> умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, совместно договариваться</p>
								<p><i>Характеризовать</i> ходьбу, бег, прыжки и другие виды как жизненно важные двигательные умения.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> самостоятельные занятия физической подготовкой.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений и планировать систему занятий физической культурой.</p> <p><i>Выполнять</i> нормативы физической подготовки</p>
								<p><i>Осознание</i> необходимости совершенствования жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лапзанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях для сохранения</p>

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
1—102	<i>Индивидуальные комплексы упражнений (лечебной) физической культуры</i>	*	Закрепление и приращивание знаний и видов учебных действий	Применение индивидуальных комплексов упражнений (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями	Индивидуальные комплексы упражнений (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. <i>Приводить доказательства</i> необходимости занятий физической культурой и спортом	о правилах общения и поведения	и укрепления здоровья. <i>Проявление</i> положительных качеств личности, дисциплинированности и трудолюбия	<i>Представление</i> о необходимости бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. <i>Проявление</i> доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограничения возможности и нарушения в состоянии здоровья. <i>Умение</i> видеть красоту движений, выделять и обосновать эстетические признаки

1—102	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физической подготовки	*	Развивающий контроль	Применение индивидуализированных комплексов упражнений и оздоровительных систем физического воспитания	Атлетическая гимнастика. Мышечные группы. Гармоничное телосложение	Объяснить назначение индивидуальных комплексов упражнений и оздоровительных систем физического воспитания. <i>Применять</i> индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. <i>Приводить доказательства важности индивидуализированного подхода при подборе оздоровительных комплексов упражнений</i>	Познавательные УУД: умение осуществлять поиск информации, преобразовывать её из одной формы в другую. Регулятивные УУД: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. <i>Коммуникативные УУД</i> : умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность	в движениях человека
							Осознание важности поиска информации по вопросам развития оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	

Атлетическая гимнастика (юноши):

- комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своём развитии мышц 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 (каблукный 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 — хватки, 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.

		Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Понятия	Целевая установка урока (уроков)	Тип урока (уроков)	Кол-во часов	Тема урока	№ урока
		предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные						
			с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников взаимодействий	<i>Представление</i> о необходимости индивидуализированного подхода при подборе комплексов упражнений и выборе оздоровительных систем. <i>Проявление</i> положительных качеств личности, дисциплинированности и трудолюбия						
3.4. Прикладно-ориентированная подготовка (непосредственно на практических занятиях физической культуры и по ходу выполнения упражнений)										
1 – 102	<i>Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках гимнастики</i>	Закрепление и приращение знаний и видов учебных действий	*	Прикладно-ориентированные упражнения	Применение прикладно-ориентированных упражнений на уроках гимнастики. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение	Прикладно-ориентированные упражнения	<i>Организовывать и проводить</i> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в физической культуре.	<i>Владеть</i> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач	<i>Познавательные УУД:</i> умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать	<i>Понимание</i> необходимости выполнения прикладно-ориентированных упражнений для сохранения и укрепления здоровья. <i>Проявление</i> положительных качеств

1— 102	Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках лёгкой атлетики	*	Закрепление и приращение знаний и видов учебных действий	Применение прикладно-ориентированных упражнений на уроках лёгкой атлетики. Кросс по пересечённой местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий	Прикладно-ориентированные упражнения	<p>в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке; опорные прыжки через препятствия; преодоление препятствий (гимнастического кося) прыжком 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 спиной к стенке</p>	<p>и изменяющихся условий. <i>Применять</i> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <i>Преодолевать</i> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>	<p>одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать добровольные отношения со сверстниками</p>	личности, управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
					<p><i>Организовывать</i> и <i>проводить</i> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе физической культуры. <i>Владеть</i> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику</p>	<p><i>Понимание</i> необходимости выполнения прикладно-ориентированных упражнений для сохранения и укрепления здоровья. <i>Проявление</i></p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p>		

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
				с использованием разнообразных способов метания. Переноска «страдавшего» сполбом на спине. Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрятывание и запрыгивание с грузом на плечах. Приземление на точность после прыжка и сохранение равновесия. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Преодоление по-лос препятствий	в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. <i>Применять</i> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <i>Преодолевать</i> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	<i>Коммуникативные</i> УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	
1—102	<i>Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках лыжной подготовки</i>	*	Закрепление и приращение знаний и видов учебных действий	Применение прикладно-ориентированных упражнений на уроках лыжной подготовки. Специализированные полосы препятствий, включающие подьёмы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах	<i>Познавательные</i> УУД: умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. <i>Регулятивные</i> УУД: умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные</i> УУД: умение слушать	<i>Понимание</i> необходимости выполнения прикладно-ориентированных упражнений для сохранения и укрепления здоровья. <i>Проявление</i> положительных качеств	

1—102	Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках плавания	*	Закрепление и применение знаний и видов учебных действий	Применение прикладно-ориентированных упражнений на уроках плавания. Прикладные спорты плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3 м)	Прикладные способы плавания. Транспортировка тонущего	и изменяющихся условий. <i>Применять</i> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <i>Преодолевать</i> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
					<i>Организовывать и проводить</i> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе физической культуры. <i>Владеть</i> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. <i>Применять</i> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <i>Преодолевать</i> трудности и проявлять волевые качества	<i>Познавательные УУД:</i> умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	<i>Понимание</i> необходимости выполнения и укрепления здоровья. <i>Проявление</i> положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. <i>Осознание</i> важности соблюдения правил	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
1–102	<i>Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках туристической подготовки</i>	*	Развивающий контроль	Применение прикладно-ориентированных упражнений на уроках туристической подготовки. Перемещение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему материалу, пересечённой местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё	Туристическая подготовка	личности при выполнении прикладных упражнений	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
						<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе физической культуры.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятия и обеспечивать их безопасность.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать добровольные отношения со сверстниками</p>	<p>техники безопасности при оказании помощи утопающему.</p> <p><i>Понимание</i> необходимости оказания экстренной помощи пострадавшему при утоплении</p>

1— 102	Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках спортивных игр	*	Закрепление и приращивание знаний и видов учебных действий	Применение прикладно-ориентированных упражнений на уроках спортивных игр. Броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени	Неподвижная и подвижная мишень	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	<p><i>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе физической культуры.</i></p> <p><i>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</i></p> <p><i>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</i></p> <p><i>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</i></p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками</p>	<p><i>Понимание</i> необходимости выполнения прикладно-ориентированных упражнений для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><i>Проявление</i> положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>
-----------	--	---	--	--	--------------------------------	---	---	---	---

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

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни								
1.1. Знания об обществе								
Теоретический материал: 1—102 уроки	<i>Нравственные аспекты в физической культуре и спорте. Правила Честной Игры</i>	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о духовной составляющей физической культуры и спорта, о её значении в олимпийском движении. Ознакомление с историей происхождения понятия «fair play», принципами «fair play». Изучение деятельности Международного комитета и Российского комитета «fair play». Ознакомление с манифестом о «fair play».	«Fair play». Манифест. Паралимпийское движение. Военно-прикладная подготовка. Допринятия. Нормативные правовые документы	Объяснять духовную составляющую физической культуры и спорта и их роль в олимпийском движении. <i>Объяснять</i> происхождение понятия «fair play». <i>Описывать</i> принципы «fair play». <i>Раскрывать</i> деятельность Международного комитета «fair play» и Российского комитета «fair play». <i>Характеризовать</i> манифест о «fair play», законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации в области физкультуры и спорта. <i>Характеризовать</i> паралимпийское движение, непрерывное образовательное	<i>Представление</i> о полюбившемся олимпийском движении на укрепление мира и дружбы между народами. <i>Соблюдение</i> дисциплины на уроке, уважительное отношение к учителю и одноклассникам, адекватное реагирование на замечания, эстетическое восприятие литературных произведений	
	<i>Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Паралимпийское движение</i>		Формирование представлений о развитии физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Изучение основ паралимпийского движения.	Формирование представлений о военноподготовке допризывников.				
	<i>Основы военной подготовки в физкультурной деятельности</i>							

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)
1.2. Психолого-педагогические основы деятельности							
Теоретический материал: 1—102 уроки	Питание и пищевые добавки. Проблема допинга Формы и виды физкультурной деятельности для организации активного семейного отдыха и досуга Правила техники безопасности во время физкультурной деятельности	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Обучение правилам рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Формирование представлений о стилях работы в различных видах спорта. Изучение проблем допинга. Формирование представлений о видах и формах активного отдыха: досуг и отдых, активный и пассивный отдых, рекреативный семейный отдых, игровые досуговые программы, спортивный семейный отдых. Обучение правилам техники безопасности при занятиях спортом, предьявляемым к состоянию спортсменов залов, спортивных площадок, спортивного оборудования и инвентаря, правилам техники страховки, страховки-помощи и самостраховки во время выполнения физических упражнений	Пищевые добавки. Допинг. Отдых. Страховка	Обосновывать правила рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Характеризовать стимуляторы работоспособности растительного происхождения. Раскрывать проблему допинга. Различать понятия: досуг и отдых, активный и пассивный отдых, рекреативный семейный отдых, досуговые программы, спортивный семейный отдых. Формулировать правила техники безопасности, предьявляемые к состоянию спортивных залов, спортивных площадок, спортивного оборудования и инвентаря, а также правила	Представление о многообразии видов и форм активного отдыха. Осознание необходимости обрести суждения о держании и результаты совместной деятельности, находясь в компании, промиссы при принятии общих решений. Понимание важности знания и соблюдения правил техники безопасности при организации активного отдыха. Проявление дисциплинированности, трудолюбия

							техники страховки, страховки-помощи и самостраховки во время выполнения физических упражнений. <i>Соблюдать правила техники безопасности при организации активного отдыха</i>	и упорства в достижении поставленных целей
1.3. Медико-биологические основы деятельности								
Теоретический материал: 1—102 урока	<i>Профилактика заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью человека</i>	*	Освоение новых знаний и видов учебной деятельности	Формирование представлений о мерах профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью человека. Знакомление с комплексами лечебной физической культуры и приёмами массажа для профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью человека.	Индивидуальные физкультурно-оздоровительные программы. Стресс	<i>Называть заболевания с учебной и производственной деятельностью человека. Объяснить необходимость проведения профилактических мероприятий по предотвращению развития заболеваний с учебной и производственной деятельностью человека.</i> <i>Применять комплексы лечебной физической культуры и приёмы массажа для профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью человека.</i>	<i>Познавательные УУД: уметь работать с различными источниками информации, структурировать учебный материал, делать наблюдения, сравнения и выводы на их основе.</i> <i>Регулятивные УУД: умение самостоятельно выполнять задания учителя, планировать свою деятельность, навыки самооценки, самоанализа и самоконтроля.</i> <i>Коммуникативные УУД: умение слушать учителя и отвечать на вопросы, оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</i>	<i>Представление о стрессе как ответной реакции организма на негативное влияние факторов окружающей среды.</i> <i>Осознание необходимости ведения профилактики психических мероприятий по предотвращению заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью человека.</i>
	<i>Формы и средства контроля при занятии по индивидуально-физкультурно-оздоровительной программе</i>		Формирование представлений об индивидуальных физкультурно-оздоровительных программах, способах оценки деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на занятиях по индивидуальной физкультурно-					

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	<i>Профилактика стресса средстами физической культуры</i>			<p>оздоровительной программе.</p> <p>Формирование представлений о стрессе как реакции организма в ответ на негативные воздействия окружающей среды.</p> <p>Формирование представлений о значении физической культуры для профилактики стресса</p>		<p>оздоровительную программу.</p> <p><i>Организовывать</i> самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.</p> <p><i>Оценивать</i> состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем на занятиях.</p> <p><i>Объяснять</i> сущность стресса.</p> <p><i>Раскрывать</i> значение физической культуры для профилактики стресса</p>	<p><i>Понимание</i> важности применения индивидуальных комплексов лечебной физической культуры и приёмов массажа.</p> <p><i>Понимание</i> ценности человеческой жизни и необходимости улучшения её качества</p>	
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
(непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений)								
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой								
Теоретический материал	<i>Подготовка к занятиям физической культурой</i>	*	Обобщение, систематизация	Повторение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест	Индивидуальные показатели зл	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воз	<i>Познавательные УУД:</i> умение строить рассуждения, отвечать на вопросы,	<i>Понимание</i> необходимости соблюдения

<p>риал: 1— 102 уро- ки</p>	<p><i>Планирование за- нятий физической культурой</i></p> <p><i>Технология раз- работки пла- нов-конспектов тренировочных занятий</i></p> <p><i>Проведение само- стоятельных за- нятий прикладной физической подго- товкой</i></p>	<p>зация, закреп- ление знаний и уме- ний выпол- нять учеб- ные дейст- вия</p> <p>Осво- ение новых знаний и видов учеб- ных дейст- вий</p>	<p>занятий, выборе ин- вентаря и одежды для проведения самосто- ятельных занятий оз- доровительной фи- зической культурой, физической (техничес- кой) подготовкой (в ус- ловиях спортивного зала и открытой спор- тивной площадке).</p> <p>Составление (совмест- но с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных пока- заний здоровья и фи- зического развития, двигательной (техни- ческой) и физической подготовленности.</p> <p>Составление пла- нов-конспектов тре- нировочных занятий. Изучение технологии разработки планов- конспектов трениро- вочных занятий.</p> <p>Проведение самостоя- тельных занятий при- кладной физической подготовкой, последо- вательное выполнение основных частей заня- тий, определение их содержания по направ- ленности физических упражнений и режиму нагрузки.</p>	<p>рочья. Заня- тия при- кладной физи- ческой подго- товкой. Тести- рование. Орга- низация досуга средства- ми фи- зической культуры</p>	<p>духе, <i>подбирать</i> одежду и обувь в соответствии с погодными ус- ловиями. <i>Составлять</i> планы самостоятельных занятий физичес- кой подготовкой, планы-конспекты тренировочных занятий. <i>Отби- рать</i> физические упражнения и определять их дозировку в со- ответствии с раз- вечаемым физи- ческим качеством, индивидуальными особенностями развития организ- ма и уровнем его тренированности. <i>Классифициро- вать</i> физические упражнения по функциональной направленнос- ти, <i>использовать</i> их в самостоя- тельных заняти- ях физической и спортивной подготовкой. <i>Характеризовать</i> режимы физичес- кой нагрузки. <i>Контролировать</i> и <i>регулировать</i> физическую на- грузку во время индивидуальных</p>	<p>находить нужную информацию в учеб- нике и дополни- тельной литературе, отличать главное от второстепенного. <i>Регулятивные УУД:</i> умение планиро- вать, контролиро- вать и оценивать свои учебные дейст- вия в соответствии с поставленной за- дачей и условиями её реализации, оп- ределять наиболее эффективные спо- собы достижения результата. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение зада- вать вопросы, не- обходимые для организации собст- венной деятельно- сти и сотрудниче- ства со сверстниками, готовность конст- руктивно разрешать конфликты посред- ством учёта интере- сов сторон</p>	<p>требований безопаснос- ти и гиги- енических правил при подготовке мест заня- тий, выборе инвентаря и одежды для прове- дения само- стоятель- ных занятий оздорови- тельной фи- зической культурой. <i>Осознание</i> важности планирова- ния трени- ровочных занятий для достиже- ния поло- жительных результатов. <i>Принятие</i> необходи- мости осу- ществлять контроль режима фи- зической нагрузки во времени инди- видуальных занятий. <i>Представ- ление</i> о спортив- ных играх,</p>
---	--	--	---	--	--	--	---

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	<i>Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий</i>		Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о режимах физической нагрузки. Осуществление контроля и регулирование физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.		тренировочных занятий. <i>Применять</i> методики тестирования гибкости, силы, выносливости, быстроты и координационных способностей.	оздоровительном беге, оздоровительной ходьбе и тому подобном как о средствах организации досуга.	
	<i>Тестирование физических качеств</i>		Закрепление и применение знаний и видов учебных действий	Тестирование гибкости, силы, выносливости, быстроты и координационных способностей.		<i>Проводить</i> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.	<i>Проявление</i> дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	
	<i>Организация досуга средствами физической культуры</i>		Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений об организации досуга средствами физической культуры. Знакомление с подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками как средствами организации досуга		<i>Организовывать</i> самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, физической подготовленности		

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

(непосредственно на практических занятиях физической культурой, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятиях физической культурой)

Теоретический материал: 1—102 уроки	<p>Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью</p>	*	Освоение новых знаний и видов учебных действий	<p>Формирование представлений о правилах планирования содержания и физической нагрузки в индивидуальных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.</p> <p>Осуществление самонаблюдения за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</p> <p>Осуществление самонаблюдения за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Осуществление контроля за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физической</p>	<p>Самонаблюдение.</p> <p>Динамика показателей физической активности.</p> <p>Функциональные резервы организма</p>	<p>Планировать содержание и физические нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях. <i>Распределять их в режиме дня и недели.</i></p> <p><i>Выявлять особенности в приросте показателей физической активности в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</i></p> <p><i>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать её разными способами.</i></p> <p><i>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физической активности, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью</i></p>	<p>Познавательные УУД: умение работать с различными источниками информации, отличать главное от второстепенного, устанавливать причинно-следственные связи между объектами и их характеристиками.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение выработать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, а также планирования и регуляции своей деятельности</p>	<p>Понимание важности планирования индивидуальных занятий физической культуры и распределения их в режиме дня и недели. <i>Принятие</i> необходимости выработки критериев оценки дня и недели, умения самостоятельно определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, а также планирования и регуляции своей деятельности</p>
-------------------------------------	---	---	--	--	---	--	--	---

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
				ского развития и физической подготовки; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовки; тестовых упражнений.	занятий физической культурой. <i>Оформлять</i> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. <i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения. <i>Измерять</i> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений с помощью простейших функциональных проб. <i>Наблюдать</i> за индивидуальным здоровьем. <i>Выполнять</i> приёмы самомассажа, точечного массажа и релаксации. <i>Отбирать</i> физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные	кой жизни и потребности улучшения её качества. Эстетическое восприятие человеческого тела, красоты движений		
	<i>Оценка техники движений. Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</i>		Развивающий контроль	Простейший анализ и оценка техники освоенного упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способов их устранения.				
	<i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</i>		Освоение новых знаний и видов учебных действий	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.				

	<i>Выполнение профилактических гигиенических сеансов самомассажа, приёмов точечного массажа и релаксации</i>			Обучение приёмам самомассажа, точечного массажа и релаксации		комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки		
Раздел 3. Физическое совершенствование								
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)								
В режиме учебного дня и учебной недели	<i>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</i>	*	Комбинированный	Разучивание комплексов утренней зарядки, физкультурных минуток и физкультурных пауз. Разучивание упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Разучивание упражнений для формирования телосложения.	Утренняя зарядка	<i>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</i> <i>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять роль физической нагрузки во время этих занятий.</i> С учётом имею-	<i>Познавательные УУД:</i> умение строить речевые высказывания, отвечать на вопросы, находить нужную информацию в различных источниках. <i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, а также планирования и регуляции своей деятельности	<i>Осознание</i> необходимости организовывать самостоятельно занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической на правленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической
	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррекционной физической культуры</i>			Обучение составлению индивидуальных комплексов адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания				

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)
				и кровообращения, органов зрения)		щихся индивидуальных в показателях здоровья <i>выполнять</i> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, <i>осуществлять</i> <i>конитароль</i> физической нагрузки во время этих занятий	подготовленности. <i>Принятие</i> необходимости учиться дисциплинные показания при составлении комплексов адаптивной физической культуры
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой							
3.2.1. Лёгкая атлетика							
1–12, 93–102	Беговые упражнения	22	Комбинированный	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девочки) и 3000 м (юноши). Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», «пекрекидной».	Низкий старт. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрировать</i> варианты выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений. <i>Применять</i> беговые, прыжковые	<i>Представление</i> о лёгкой атлетике как виде спорта, способствующем физическому совершенствованию. <i>Осознание</i> необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях лёгкой
	Прыжковые упражнения					<i>Познавательные УУД:</i> умение формулировать вопросы и строить рассуждения в соответствии с учебными задачами. <i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать выполнение задания учителя, представлять результаты работы. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения, зада-	

	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		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. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. <i>Включать</i> беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой	вать вопросы, обращаться за помощью, налаживать добрые отношения со сверстниками	атлетикой. Добровольное отношение к выполнению учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики							
29—49	Строевые команды (юноши) Гимнастика с основами акробатики	21	Закрепление и применение знаний и видов учебных действий	Совершенствование построений и перестроений на месте и в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы).	Упражнения с предметами. Техника акробатических упражнений. Техника акробатических комбинаций	<i>Различать и выполнять</i> строевые команды, строевые приёмы. <i>Описывать</i> технику акробатических упражнений, опорных прыжков, упражнений на бревне, брусьях, перекладинах и составлять комбинации из числа	<i>Представление</i> о гимнастике как виде спорта, способствующем физическому совершенствованию. <i>Осознание</i> необходимости соблюдать
						<i>Познавательные УУД:</i> умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, делать выводы на основе полученной информации. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя.	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	<i>Опорные прыжки</i> <i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки); упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)</i> <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки)</i>			Совершенствование техники опорных прыжков (на материале основной школы). Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне и на гимнастической перекладине (на материале основной школы). Совершенствование упражнений и комбинаций на параллельных брусьях (юноши). Совершенствование упражнений и комбинаций на разновысоких брусьях (девушки)	наций. Техника гимнастических упражнений на снарядах. Упражнения прикладной направленности	разученных упражнений. <i>Совершенствовать</i> технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. <i>Исправлять</i> ошибки, возникающие при выполнении упражнений. <i>Оказывать</i> помощь сверстникам при выполнении ими гимнастических упражнений и комбинаций. <i>Анализировать</i> технику выполнения упражнений сверстниками, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению	правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Добровольное отношение к выполнению учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качествено повышающих результативность выполнения задания	
3.2.3. Лыжная / конькобежная, кроссовая подготовка								
50—69 ¹	<i>Лыжная подготовка</i> <i>Передвижения на лыжах. Подъём, спуски, повороты, торможения</i>	20	Комбинированный	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с однодневных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъёмов и препятствий; пере-	Передвижения на лыжах: подъёмы, спуски, повороты, тор-	<i>Формулировать</i> правила первой помощи при травмах и обморожениях. <i>Описывать</i> технику передвижения	<i>Познавательные</i> УУД: умение давать определения понятиям, сравнивать и делать выводы на основании сравнений.	<i>Представление</i> о лыжной и кроссовой подготовке как важной спортивной составляю-

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

			<p>ход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Ознакомление с элементами тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Совершенствование подъёмов, спусков, поворотов, торможений (на материале основной школы).</p> <p>Совершенствование бега на коньках. Бег по повороту. Поворот кругом в движении. Торможение переступанием. Старт. Бег на скорость по прямой и по повороту. Бег по большой и малой дорожке с переходом на прямую. Бег с маховыми движениями рук и махом одной руки. Вход в поворот и выход из поворота. Бег по большому и малому повороту. Бег по дистанции.</p> <p>Совершенствование кроссовой подготовки. Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору.</p>	<p>може- ния. Конько- бежная подго- товка. Кроссо- вая под- готовка</p>	<p>на лыжах, совершенствовать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, <i>применять</i> передвижения на лыжах для развигия физических качеств. <i>Контролировать</i> физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <i>Моделировать</i> технику подъёмов, спусков, поворотов, торможений в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Использовать правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>Регулятивные УУД: умение планировать учебную деятельность, выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, умение задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>щей, по- воляющей заниматься самосовер- шенствова- нием. Понимание необходи- мости экс- тренного оказания доврачеб- ной помо- щи постра- давшим от травм и об- морожений. Проявление поло- жительных качеств личности, дисципли- нирован- ности, тру- долобия и упорства в достиже- нии постав- ленной цели</p>
	<p>Конькобежная подготовка</p>						
	<p>Кроссовая подго- товка</p>						

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						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		<p><i>Использовать</i> передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><i>Описывать</i> технику выполнения упражнения, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Осваивать</i> технику конькобежной подготовки.</p> <p><i>Оказывать</i> помощь сверстникам в освоении новых элементов конькобежной подготовки. <i>Анализировать</i> их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p><i>Демонстрировать</i> выполнение техники конькобежной подготовки.</p> <p><i>Осваивать</i> технику выполнения пересечённой местности.</p>		

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
	Футбол			<p>игры. Правила техники безопасности. Игра по правилам.</p> <p>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 правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p>		<p>к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол, волейбол и футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Демонстрировать навыки оказания первой помощи пострадавшим от травм</p>	<p>правил техники безопасности во время проведения спортивных игр. <i>Понимание</i> необходимости экстренного оказания доврачебной помощи пострадавшим от травм.</p> <p><i>Проявление</i> положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p>	

3.2.5. Виды спорта по выбору

Атлетические единоборства (юноши), элементы базовой, степ-, фитбол- и танцевальной аэробики								
70—80 ¹	Атлетические единоборства (юноши)	11	Комбинированный	Обучение основным средствам защиты и самообороны: захватам, броскам, упрямляющим ударам руками	Атлетические единоборства. Базовая	<p><i>Различать</i> технику атлетических единоборств, элементы базовой, степ-, фитбол-</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими</p>	<p><i>Представление</i> об атлетических единоборствах</p>

¹ Часы, предусмотренные программой на атлетическую гимнастику и базовую аэробику, можно заменить плаванием, туристической подготовкой, изучением национальных видов спорта.

	<p><i>Элементы базовой, степ-, фитнес- и танцевальной аэробики</i></p>		<p>и ногами, действиям против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.</p> <p>Совершенствование базовых движений. Сочетания и вариации базовых движений.</p> <p>Выполнение базовых движений в различных плоскостях. Выполнение двигательных композиций</p>	<p>аэробика. Фитнес-аэробика. Степ-аэробика. Танцевальная аэробика</p>	<p>и танцевальной аэробики. <i>Описывать технику выполнения упражнения, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</i> <i>Осваивать технику атлетических единоборств, элементы базовой, степ-, фитнес- и танцевальной аэробики.</i> <i>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых элементов атлетических единоборств, элементов базовой, степ-, фитнес- и танцевальной аэробики.</i> <i>Анализировать технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</i> <i>Демонстрировать выполнение технических атлетических единоборств, элементов базовой, степ-, фитнес- и танцевальной аэробики</i></p>	<p>ми детьми занятий, самостоятельно составлять алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. <i>Результативные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовать и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение</p>	<p>и элементах различных видов аэробики как средства самосовершенствования. <i>Представление о необходимости знания и соблюдения правил техники безопасности во время проведения спортивных занятий. Показание необходимости обходительности экстренного оказания доврачебной помощи пострадавшим от травм.</i> <i>Проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</i></p>
--	--	--	--	--	---	---	--

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
70—80	Совершенствование техники плавания	11	Комбинированный	Совершенствование специальных плавательных упражнений для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Стартовые. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)	Плавание на боку, на спине	<p><i>Демонстрировать знание правил плавания в открытом водоёме, технику безопасности при занятии плаванием в открытых водоёмах и в бассейне.</i></p> <p><i>Описывать технику выполнения упражнения, устранять характерные ошибки в процессе освоения.</i></p> <p><i>Совершенствовать технику плавания кролем на груди, спине, брассом.</i></p> <p><i>Демонстрировать выполнение техники плавания кролем на груди, спине, брассом.</i></p> <p><i>Оказывать помощь в совершенствовании новых элементов плавания. Анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</i></p> <p><i>Осуществлять самоконтроль при</i></p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение давать определения понятиям, сравнивать и делать выводы на основании сравнений.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение планировать учебную деятельность, выполнять задания учителя, организовывать место занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, умение задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p><i>Представление о плавании как способе физического самосовершенствования.</i></p> <p><i>Представление о необходимости соблюдения правил техники безопасности во время проведения спортивных занятий на воде. Понимание необходимости ходимости соблюдения правил техники безопасности во время проведения спортивных занятий на воде. Понимание необходимости экстренного оказания доврачебной помощи пострадавшим при утоплении.</i></p> <p><i>Проявление положительных качеств личности, дисциплинирован-</i></p>

					занятиях плаванием. <i>Демонстрировать навыки оказания первой доврачебной помощи пострадавшим</i>				ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
Туристическая подготовка									
70—80	<i>Туристическая подготовка</i>	11	Освоение новых знаний и видов учебных действий	Формирование представлений о необходимости обеспечения безопасности при проведении туристических походов. Изучение основ топографии и ориентирования в туристическом походе. Освоение техники и тактики движения в походе, преодоления препятствий на маршруте. Оснащение с туристическим снаряжением и правилами проведения туристических походов	Ориентирование на местности	<i>Организовывать</i> совместные туристические походы. <i>Описывать</i> технику и тактику движения в походе. <i>Демонстрировать навыки ориентирования на местности в туристическом походе.</i> <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте. <i>Применять</i> правила подбора одежды для туристических походов. <i>Готовить</i> снаряжение, <i>организовывать</i> и <i>благодарить</i> места стоянок. <i>Соблюдать правила</i> техники безопасности в походе.		<i>Познавательные УУД:</i> умение ставить алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, умение задавать вопросы, обращаться за помощью, умение чувствовать партнёра, совместно договариваться о правилах общения и поведения	<i>Представление</i> о туристическом походе не только как о способе организации активного отдыха, но и как средстве для сплочения коллектива. <i>Понимание</i> необходимости уметь взаимодействовать со сверстниками и взрослыми на основе взаимоважания и доброжелательности. <i>Осознание</i> важности соблюдения правил техники безопасности

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)
						Использовать туристические походы в организации активного отдыха	в туристических походах. <i>Проявление</i> положительных качеств личности, дисциплинированности и трудолюбия
Национальные виды спорта							
70—80	Национальные виды спорта	11	Закрепление и применение знаний и видов учебных действий	Совершенствование техники национальных видов спорта	Национальные виды спорта	Называть национальные виды спорта и давать им характеристику. <i>Описывать</i> технику выполнения национальных видов спорта. <i>Демонстрировать</i> выполнение техникой национальных видов спорта	<i>Понимание</i> физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. <i>Умение</i> мобилизовать свои личностные и физические
							<i>Познавательные УУД:</i> умение работать с различными источниками информации и преобразовывать её из одной формы в другую. <i>Регулятивные УУД:</i> умение осуществлять контроль за результатами собственной деятельности в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение с достаточной полнотой

									и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	ские ресурсы стрессоустойчивости. Эстетическое восприятие движений человеческого тела
3.3. Упражнения с оздоровительной направленностью (непосредственно на практических занятиях физической культуры и по ходу выполнения упражнений)										
1— 102	Общеспортивная подготовка	*	Закрепление и применение знаний и видов учебных действий	Использование физических упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Нормативы физической подготовки	Характеризовать ходьбу, бег, прыжки и другое как жизненно важные двигательные умения. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Составлять комплекс упражнений и планировать систему занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки	Познавательные УУД: умение сравнивать и анализировать информацию, делать выводы на основе сравнений. 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, совместно договариваться о правилах общения и поведения	Осознание необходимости совершенствования жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях для сохранения и укрепления здоровья. Проявление положительных качеств личности, дисциплинированности и трудолюбия		

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
1—102	<i>Индивидуальные комплексы упражнений (лечебной) физической культуры</i>	*	Закрепление и применение знаний и видов учебных действий	Применение индивидуальных комплексов упражнений (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями	Индивидуальные комплексы упражнений. Адаптивная (лечебная) физическая культура	<p><i>Составлять и изменять индивидуальные комплексы упражнений (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями при нарушениях зрения; осанки; при остеохондрозе; бронхитальной астме и заболеваниях сердца</i></p> <p><i>Уметь выполнять упражнения в сердечно-сосудистой системе; при частых нервно-психических перенапряжениях; стрессах; головных болях; простудных заболеваниях.</i></p> <p><i>Приводить доказательства необходимости соблюдения физической культуры и спорта</i></p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение самостоятельно находить способы решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение задавать вопросы, участвовать в диалоге на уроке, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p>	<p><i>Представление</i> о важности бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. <i>Понимание</i> необходимости учиться медицине, заниматься при составлении индивидуальной программы комплексных упражнений. <i>Проявление</i> доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p>
1—102	<i>Индивидуальные комплексы упражнений из</i>	*	Развивающий	Применение индивидуальных комплексов упражнений	Атлетическая гимнастика	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение осуществлять поиск</p>	<p><i>Осознание</i> важности поиска ин-</p>	

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

¹ Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своём развитии мышц 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, перекаты мяча, выкруты мяча; с скакалкой — махи и кру- ги 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 повыше- нием физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
3.4. Прикладно-ориентированная подготовка								
(непосредственно на практических занятиях физической культуры и по ходу выполнения упражнений)								
1—102	<i>Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках гимнастики</i>	*	Закрепление и применение знаний и видов учебных действий	Применение прикладно-ориентированных упражнений на уроках гимнастики. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с хватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке; опорные прыжки через препятствия; преодоление препятствий (гимнастического ковра) прыжком 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 диаго-	Прикладно-ориентированные упражнения	<i>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составляя их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</i> <i>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</i> <i>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</i> <i>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личнос-</i>	<i>Познавательные УУД:</i> умение ставить задачу алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками	<i>Понимание</i> необходимости выполнения прикладных упражнений для сохранения и укрепления здоровья. <i>Проявление</i> положительной личности, умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. <i>Осознание</i> важности правильно-го подбора физических упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации

1—102	<i>Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках лёгкой атлетики</i>	*	Закрепление и приращивание знаний и видов учебных действий	<p>Применение прикладно-ориентированных упражнений на уроках лёгкой атлетики.</p> <p>Кросс по пересечённой местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания. Переноска «пострадавшего» способом на спине. Прыжки через препятствие с грузом на плечах.</p> <p>Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Приземление на точность после прыжка и сохранение равновесия. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.</p> <p>Преодоление препятствий прыжковым бегом. Преодоление полос препятствий</p>	Прикладно-ориентированные упражнения	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе физической культуры.</p> <p><i>Владеть</i> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><i>Применять</i> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Преодолевать</i> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>	<p>Организовывать занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе физической культуры.</p> <p><i>Владеть</i> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><i>Применять</i> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Преодолевать</i> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>	<p>Понимание необходимости выполнения прикладно-ориентированных упражнений для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><i>Проявление</i> положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p><i>Осознание</i> важности правильного подбора физических упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессию</p>	<p>Понимание необходимости выполнения прикладно-ориентированных упражнений для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><i>Проявление</i> положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p><i>Осознание</i> важности правильного подбора физических упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессию</p>	<p>Понимание необходимости выполнения прикладно-ориентированных упражнений для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><i>Проявление</i> положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p><i>Осознание</i> важности правильного подбора физических упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессию</p>
-------	---	---	--	---	--------------------------------------	--	--	--	--	--

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
1—102	<i>Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках лыжной подготовки</i>	*	Закрепление и приращение знаний и видов учебных действий	Применение прикладно-ориентированных упражнений на уроках лыжной подготовки. Специализированные полосы препятствий, включающие подьёмы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах	<p><i>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе физической культуры.</i></p> <p><i>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</i></p> <p><i>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</i></p> <p><i>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</i></p>	<p><i>Понимание</i> необходимости выполнения прикладно-ориентированных упражнений для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><i>Осознание</i> важности правильно-го подбора упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессию-нальную деятельность</p>	

1— 102	Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках плавания	*	Закрепление и приращение знаний и видов учебных действий	Применение прикладно-ориентированных упражнений на уроках плавания. Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3 м)	Прикладные спорты плавания. Транспортировка тонущего	<i>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе физической культуры.</i> <i>Владеть</i> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. <i>Применять</i> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <i>Преодолевать</i> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. <i>Описывать</i> правила, которые необходимо соблюдать при спасении утопающих. <i>Демонстрировать</i> навыки оказания доврачебной помощи пострадавшему при утоплении	<i>Познавательные УУД:</i> умение соотносить алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. <i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать добрые отношения с сверстниками	<i>Осознание</i> важности правильного подбора упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. <i>Проявление</i> положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. <i>Понимание</i> важности соблюдения правил техники безопасности при оказании помощи утопающему и необходимости оказания помощи при утоплении
-----------	--	---	--	---	--	--	---	---

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока (уроков)	Целевая установка урока (уроков)	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
						предметные	метапредметные (универсальные учебные действия)	личностные
1—102	<i>Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках туристической подготовки</i>	*	Развивающий контроль	Применение прикладно-ориентированных упражнений на уроках туристической подготовки. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё	Туристическая подготовка	<p><i>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе физической культуры.</i></p> <p><i>Владеть</i> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><i>Применять</i> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Преодолевать</i> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> умение самостоятельно составлять алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать добрые отношения со сверстниками</p>	<p><i>Понимание</i> необходимости выполнения прикладно-ориентированных упражнений для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><i>Проявление</i> положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p><i>Осознание</i> важности правильного подбора упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность</p>

1— 102	Использование прикладно-ориентированных упражнений на уроках спортивных игр	*	Закрепление и применение знаний и видов учебных действий	Применение прикладно-ориентированных упражнений спортивных игр. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени	Неподвижная и подвижная мишень	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе физической культуры. <i>Владеть</i> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. <i>Применять</i> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <i>Преодолевать</i> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	Познавательные УУД: умение соотносить содержание деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. Регулятивные УУД: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать своё мнение, задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать добрые отношения с сверстниками	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Осознание важности правильно подобранной в упражнениях роли в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессию и профессиональную деятельность
-----------	--	---	--	--	--------------------------------	--	--	---

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 классы)	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

ФГОС

Инновационная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

для 10–11 классов общеобразовательных организаций

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

**Автор-составитель
Андриюхина Татьяна Владимировна**

Редактор *С.В. Курчина*
Корректор *Г.А. Голубкова*
Вёрстка *И.Е. Колгарёва*

Формат 84 × 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