

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение

«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

Аничков лицей



<p style="text-align: center;"><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>На заседании Малого педагогического совета</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 1 от 30.08.2021</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Утверждено» 31.08.2021</b></p> <p style="text-align: center;">Директор Аничкова лицея</p> <p style="text-align: center;"> Трубицын Н.Ф.</p>
---	---

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 9 А класса**

Авторы - составители: Гофман А.С.

2021-2022 учебный год  
Санкт-Петербург

## Оглавление

Оглавление.....	2
1. Пояснительная записка.....	3
2. Описание места учебного предмета в учебном плане .....	4
3. Учебно-тематический план физического воспитания учащихся 9 класса .....	6
4. Содержание учебного плана .....	6
5. Контроль уровня обученности.....	9
6. Литература и средства обучения.....	11
<b>7. Календарно-тематическое планирование.....</b>	<b>12</b>

## 1. Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов

Рабочая программа разработана на основе:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее ФГОС основного общего образования);
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254;
- Рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 (приложение к письму Роспотребнадзора от 8 мая 2020г. № 02/8900-2020-24)
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В.И. Ляха, М.Я.Виленского (автор В.И. Лях).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы используется учебно-методический комплекс под редакцией В.И.Ляха (5-11 классы); предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 5-9 классы.

Учебник: В.И.Лях «Физическая культура. 8-9 классы» Москва, издательство «Просвещение», 2015.

В программе В. И. Ляха, М.Я.Виленского программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию, волейболу, баскетболу, футболу и бадминтону.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Возможна реализация рабочей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебный курс направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

## **2. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане Аничкова лицея ГБНОУ «СПБ ГДТЮ». Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часов в неделю.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Изучение физической культуры в 9 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

#### ***в личностном направлении:***

- 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- 2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- 5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

***в метапредметном направлении:***

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

***в предметном направлении:***

1) овладение базовыми знаниями по истории, развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

### 3. Учебно-тематический план физического воспитания учащихся 9 класса

<i>Тема</i>	<i>Часы</i>
<i>Базовая часть</i>	
Основы знаний о физической культуре	6
Легкая атлетика	16
Кроссовая подготовка	6
Гимнастика с элементами акробатики	14
<i>Вариативная часть</i>	
Плавание	30
Волейбол	18
Баскетбол	12
<b>Итого</b>	<b>102</b>

### 4. Содержание учебного предмета

#### Естественные основы

*Содержание раздела:* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### **Социально-психологические основы**

*Содержание раздела:* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

#### **Культурно-исторические основы**

*Содержание раздела:* Изложение взглядов и отношения к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

#### **Приемы закаливания**

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям).

*Содержание раздела:* Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душа. Пользование баней.

#### **Легкая атлетика**

*Содержание раздела:* Упражнения общей физической подготовки. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятия. Помощь в судействе. Высокий и низкий старт; стартовый разгон и бег по дистанции; эстафетный бег; бег в равномерном и переменном темпе.

#### **Кроссовая подготовка**

*Содержание раздела:* бег на длинные дистанции, бег с препятствиями, фартлек, равномерный бег в различных темповых режимах. Упражнения общей физической подготовки. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **Волейбол.**

*Содержание раздела:* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Освоение элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов; тактические действия; игра по правилам.

#### **Гимнастика**

**Содержание раздела:** значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Упражнения общей физической подготовки. Организующие команды и приемы; строевые упражнения; упражнения с предметами и без них; висы и упоры; акробатические элементы; комбинации из освоенных элементов.

### **Плавание**

**Содержание раздела:** Приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Освоение техники спортивного плавания; приобретение умения плавать различными стилями плавания, дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (выносливости) способностей. Техника безопасности при проведении занятий на воде. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на воде.

### **Баскетбол**

**Содержание раздела:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Освоение элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

### **Демонстрировать**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м. (сек)	10.5	9.8	9.2	10.8	10.0	9.7
2	Челночный бег 3*10 (сек)	9.2	8.5	8.0	9.6	9.0	8.5
3	Бег 1500 м (мин., сек)	8.40	8.00	6.45	9.0	8.30	8.10
4	Бег 3000 м	Без учета времен					
5	Прыжки в длину с места (см)	165	190	215	150	160	180
6	Подтягивания из виса на высокой перекладине (м)/ из виса на низкой перекладине (д) (раз)	5	7	10	14	18	25
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	18	24	36	8	10	15
8	Наклон вперед из положения стоя на	+4	+6	+11	+5	+8	+15

	гимнастической скамье (см)						
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
10	Подача мяча в волейболе через сетку (из 8 подач)	4-5	6-7	8	3-4	5-6	7-8
11	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	60	80	100	65	85	110

## 5. Контроль уровня обученности

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - задание не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка «1» - не выполнено самостоятельно ни одно из заданий.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценку «1» - не выполнено самостоятельно ни одно из заданий.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. *Метод открытого наблюдения* заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. *Скрытое наблюдение* состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. *Метод упражнений* предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

*По уровню физической подготовленности.* Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Выведение итоговых оценок.

За учебную четверть и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки ученика по физической культуре.

**Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.**

### **Типы уроков**

- Урок изучения нового материала;
- Урок закрепления изученного;
- Урок применения знаний и умений;
- Урок обобщения и систематизации знаний;
- Урок повторения;
- Урок проверки и коррекции знаний и умений;
- Комбинированный урок.

### **Формы контроля**

Наблюдение учителем за освоением учащимися содержания обучения; Оценка и самооценка учащимися техники выполнения упражнений; Взаимооценка учащимися друг друга; Проверочные письменные работы; Тестирование; Фронтальный опрос; Устный опрос; Зачет; Работа по карточкам; Рефлексия.

## **6. Литература и средства обучения**

**Учебник:** В.И.Лях «Физическая культура. 8-9 классы» Москва, издательство «Просвещение», 2015.

### **Принятые сокращения:**

ИНМ – изучение нового материала

ЗИМ – закрепление изученного материала

СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков

З – зачет

Ур – урочная форма контроля

## **Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9 класса**

### Принятые сокращения:

ИНМ – изучение нового материала

ЗИМ – закрепление изученного материала

СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков

З – зачет

Ур – урочная форма контроля

## 7. Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Контроль	Домашнее задание	Дата планируемая	Дата фактическая
				Освоение предметных знаний	УУД				
1	Теория. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1	Лекция ИНМ	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Ур.	Описать режим дня и план зарядки для учащихся 8-9 классов, применяя здоровьесберегающие технологии		
2	л/а. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1	ИНМ	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные:	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий легкой атлетикой в школе		
3	л/а. Техника спринтерского бега. Специальные	1	ЗИМ	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко	Ур.	Реферат: История развития спринтерского бега. Важно отметить		

	беговые упражнения				характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное		(даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов.)		
4	л/а. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1	СЗУН	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Ур.	Реферат: История развития эстафетного бега. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)		
5	л/а. Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	1	з	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		3	Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Беговые виды легкой атлетики		
6	л/а. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1	ЗИМ	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		Ур.	Сообщение на тему: Правила эстафетного бега		

7	л/а. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1	з.	Применяют прыжковые упражнения в разминке		Ур.	Сообщение на тему: Правила бега на короткие дистанции		
8	л/а. Бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1	СЗУН	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		з	Сообщение на тему: Правила бега на средние дистанции		
9	л/а. Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1	СЗУН	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		Ур.	Сообщение на тему: Правила бега на длинные дистанции		
10	Плавание. ТБ при занятиях в бассейне. Техники работы ног в плавании кролем.	1	ИНМ	Изучают историю плавания. Рассказывают ТБ. Плавают у неподвижной и подвижной опоры ноги кроль	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поста-	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий плаванием в школе		

					ленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью.				
11	Баскетбол. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	ИНМ	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: общеучебные: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий баскетболом в школе		
12	Баскетбол. Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестировани е – прыжок в	1	ЗИМ	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Ур.	Реферат: История развития баскетбола. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других		

	длину с места.				деятельности.		видов, известных спортсменов)		
13	Плавание. Согласование рук и ног в плавании кролем на груди	1	ЗИМ	Плавают 50 м способом кроль на груди	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Реферат: История развития водных видов спорта. Важно отметить (какие виды включает, какие виды есть в программе ОИ, известных спортсменов)		
14	Баскетбол. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища	1	СЗУН	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и Дополнения.  П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы.	Ур.	Сообщение на тему: виды бросков в баскетболе		
15	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной	1	СЗУН	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	К: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность	Ур.	Сообщение на тему: Основные способы передачи мяча		

	бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.			Осваивают технику ведения мяча.					
16	Плавание. Проплывание отрезков 25-100 м кролем на груди	1	СЗУН	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с дыханием	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Реферат: История развития плавания. Важно отметить: дату появления, сроки появления в программе ОИ, известных спортсменов		
17	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	1	3	Овладевают основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие –	3	Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Баскетбол		
18	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).	1	ИНМ			Ур.	Составить кроссворд. На 15 слов. Один чистый кроссворд с вопросами и один заполненный с ответами. Тема: Баскетбол		

					формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.				
19	Плавание. Плавание кролем на груди в умеренном и попеременно м темпе	1	СЗУН	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с дыханием	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Сообщение на тему: Правила плавания кролем на груди. Важно: техника старта, поворотов и финиширование		
20	Баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	1	ИНМ	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Ур.	Сообщение на тему: Игры, подводящие к игре в баскетбол		
21	Баскетбол. Оценка техники штрафного броска.	1	СЗУН	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	К: управление коммуникацией – осуществлять взаимный	Ур.	Составить план утренней гимнастики, с описанием количества		

	Учебная игра.			выявляя и устраняя типичные ошибки.	контроль		повторений и техники выполнения упражнений		
22	Плавание. Кроль на груди. Проплывание в умеренном темпе 300 м	1	СЗУН	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с дыханием	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц рук и плечевого пояса.		
23	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	1	СЗУН	Овладевают основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	П: получают знания о техники и тактики обманных движений. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Ур.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями баскетболом, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнения.		

24	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3).	1	СЗУН	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча	Р: Смогут самостоятельно описать технику исполнения ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении баскетбольных элементов. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники ведения мяча.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»		
25	Плавание. Кроль на груди в координации	1	ЗИМ	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с дыханием и движениями ног	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	З	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
26	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и	1	З	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча, остановками,	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со	З	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»		

	бросков. Игровые взаимодействия (3 x 3).			передвижением, отбором мяча.	сверстниками в процессе совместного изучения комбинации элементов. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.				
27	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом на технику.	1	ЗИМ	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча, остановками, передвижением, отбором мяча.	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации элементов. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»		
28	Плавание. Кроль на груди в координации	1	з	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с дыханием и движениями ног	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		

29	Теория. Физическая культура личности и ее основные составляющие	1	Лекция ИНМ	Раскрывают понятия физическая культура и физическая культура личности. Характеризуют основные компоненты физической культуры личности	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные –осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Ур.	Сообщение на тему: Физическая культура личности и ее основные составляющие		
30	Гимнастика. ТБ во время занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	1	ИНМ	Определяют термины: смыкание, размыкание, строевые приемы, построение и перестроение, передвижение. Выполняют простейшие строевые упражнения.	Р: смогут самостоятельно проанализировав правила безопасности выполнять самостраховку во время занятий. П: получают знания об истории гимнастики и запомнят имена выдающихся отечественных спортсменов. Смогут проговорить строевые команды. К: вступают в коллективное обсуждение по правилам техники безопасности. Л: развивают способность к	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий по гимнастике и акробатике в школе		

					дисциплине, сосредоточенности во время выполнения упражнений.				
31	Плавание. Плавание 500 м кролем на груди.	1	ИНМ	Умеют проплыть дистанцию 500 м кролем на груди	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями плаванием, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений		
32	Гимнастика. Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1	ЗИМ	Выполняют строевые команды и перестроения.	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений. Р: Самостоятельно различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Л: развивают способность	Ур.	Реферат: История развития спортивной гимнастики. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)		

					самоорганизации и дисциплинированности.				
33	Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	ИНМ	Выполняют общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	П: Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений. Р: Описывают технику общеразвивающих упражнений. Самостоятельно составляют комбинации из числа разученных упражнений. Л: Смогут оценить уровень своей физической подготовки.	Ур.	Реферат: История развития художественной гимнастики. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)		
34	Плавание. Кроль на спине	1	ЗИМ	Занимают правильное положение на воде. Умеют преодолевать дистанцию 50 м на спине	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Сообщение на тему: Правила плавания кролем на спине. Важно: техника старта, поворотов и финиширование		
35	Гимнастика. Строевые	1	ИНМ	Выполняют упражнения с	Р: смогут описывать технику	Ур.	Составить план выполнения		

	упражнения. ОРУ с гимнастическими палками.			предметами, составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	общеразвивающих упражнений. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного составления комплекса ОРУ с предметами. Л: формулируют собственное представление о пользе утренней гимнастики и гимнастических упражнений.		общеразвивающих упражнений перед занятиями гимнастикой, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений		
36	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1	СЗУН	Выполняют основные акробатические элементы.	Р: Смогут изучать акробатические элементы согласно руководству учителя, описывать технику их исполнения. П: Получат знания о влиянии акробатических упражнений на организм и физические способности человека. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений.	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц брюшного пресса и спины		
37	Плавание. Техника	1	СЗУН	Проплывают дистанцию 100 м	П: Узнают о навыках, которые формируются с	Ур.	Ответить на вопросы теста по		

	работы рук в плавании способом кролем на спине.			кролем на спине	помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.		теме «Плавание»		
38	Гимнастика. Акробатика. Длинный кувырок.	1	СЗУН	Изучают термин – «длинный кувырок». Выполняют страховку и оказывают помощь при выполнении кувырка. Выполняют длинный кувырок.	П: Сформулируют различия между простым и длинным кувырком. К: взаимодействуют в ходе групповой работы, ведут диалог, участвуют в дискуссии. Р: самостоятельно выделяют физические качества необходимые для правильного выполнения акробатических упражнений.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы		
39	Гимнастика. Акробатические элементы раздельно. Равновесие на одной ноге.	1	з	Выполняют комбинацию акробатических упражнений	П: Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации упражнений.	з	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы.		

					Р: Описывают технику выполнения акробатических упражнений.				
40	Плавание. Техника старта в плавании кролем на спине	1	СЗУН	Выполняют старт из воды. Проплывают 100 м способом на спине	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
41	Гимнастика. Комбинация акробатических элементов слитно.	1	ЗИМ	Самостоятельно составляют и выполняют комбинацию из ранее изученных акробатических элементов	К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности по составлению произвольной акробатической комбинации. Л: будет сформировано уважительное отношение к мнению окружающих. П: Узнают, какие качества развиваются при выполнении акробатических упражнений.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы		

42	Гимнастика. Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с набивным мячом.	1	ИНМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы		
43	Плавание. Плавание 100 м кролем на спине.	1	СЗУН	Проплывают дистанцию 100 м кролем на спине в координации	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		

					дисциплинированности.				
44	Гимнастика. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	СЗУН	Умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами. К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика»		
45	Гимнастика. Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	з	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,	З	Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика»		

					отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.				
46	Плавание. Плавание отрезков от 25 м до 100 м кролем на спине с изменением скорости движения	1	з	Проплывают различные отрезки по дистанции с разной скоростью способом кроль на спине в координации	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	з	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
47	Гимнастика. Комбинации из разученных акробатических элементов.	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. - овладение базовыми предметными и межпредметными	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика»		

				организма.	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.				
48	Гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	ЗИМ	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		

					поведение.				
49	Плавание. Игры на воде	1	ЗИМ	умеют держаться на воде, выполнять команды учителя	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря		
50	Гимнастика. Выполнение упражнений на растяжку	1	СЗУН	Умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами. К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц ног		

51	Теория. Краткая история зимних видов спорта. Основные правила лыжных соревнований	1	Лекция ИНМ	Умеют отличать зимние виды спорта от летних. Ориентируются в правилах зимних видов спорта.	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Ур.	Сообщение на тему: Краткая история зимних видов спорта. Основные правила соревнований на лыжах		
52	Плавание. Техника работы ног в плавание брассом.	1	ИНМ	Умеют выполнять толчки ногами у неподвижной опоры	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Сообщение на тему: Правила плавания брассом. Важно: техника старта, поворотов и финиширование		
53	Волейбол. ТБ на уроках по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками в	1	ИНМ	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий по волеболу в школе		

	прыжке в парах.				типичные ошибки. Л: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.				
54	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	ИНМ	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	П: Получают знания о волейбольных приемах и их применении. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения индивидуальных действий в защите. Р: Описывают действия игроков при игре на задней линии.	Ур.	Реферат: История развития волейбола. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)		
55	Плавание. Техника работы рук в сочетании с дыханием при плавании брассом	1	ЗИМ	Умеют выполнять согласование движений руками с дыханием	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие координации		
56	Волейбол. Техника передачи мяча сверху	1	СЗУН	Умеют демонстрировать технику приема и передачи мяча	К: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют	Ур.	Сообщение на тему: виды передач в волейболе		

	двумя руками в прыжке в парах.				характерные ошибки. Р: смогут научиться самостоятельно описывать технику исполнения технического приема. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.				
57	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	1	СЗУН	Осуществляют судейство игры. Демонстрируют технику передачи мяча двумя руками сверху.	Р: Описывают технику выполнения блокирования и формулируют причины для применение одиночного блокирования в игровой ситуации. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. К: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки	Ур.	Сообщение на тему: виды ударов в волейболе		
58	Плавание. Брасс в координации	1	ЗИМ	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с ногами кроль	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости		

					сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.				
59	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	1	3	Описывают технику игровых действий и приемов волейбола.	Р: Описывают технику выполнения группового блокирования и формулируют причины для применение групповых защитных действий. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. К: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки.	3	Сообщение на тему: Блок в волейболе и его разновидности		
60	Волейбол. Верхняя прямая силовая подача. Верхняя прямая планирующая	1	СЗУН	Выполняют верхнюю подачу с расстояния 3-6 м.	Р: Описывают технику исполнения подачи, осваивают ее самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения способов подачи мяча в	Ур.	Сообщение на тему: техника нижней прямой подачи		

	я подача.				игру. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.				
61	Плавание. Брасс в координации 50 м	1	СЗУН	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с ногами брасс	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Плавание»		
62	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	СЗУН	Выполняют имитацию нападающего удара. Изучают технику выполнения прямого нападающего удара.	П: Получат знания о способах тактики нападения. Р: Описывают технику выполнения прямого нападающего удара. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техник. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ур.	Сообщение на тему: техника верхней прямой подачи		

63	Волейбол. Передача снизу двумя руками.	1	СЗУН	Выполняют передачу мяча снизу	П: Получают знания о волейбольных приемах и их применении. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Р: Описывают технику приема мяча сверху двумя руками.	Ур.	Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Волейбол		
64	Плавание. Брасс в координации. Работа по дистанции от 25 до 100 м	1	СЗУН	Проплывают дистанцию от 25 м до 100 м Брассом в координации с различной скоростью	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
65	Волейбол. Прием нижней и верхней прямой подачи снизу двумя руками.	1	СЗУН	Выполняют исходную стойку для приема подачи, правильное расположение рук, ног и корпуса для приема мяча снизу.	Р: смогут объяснить постановку тела для приема мяча снизу с подачи. П: воспроизводят информацию, необходимую для решения учебной задачи. К: ведут диалог, участвуют в дискуссии;	Ур.	Основные правила игры в волейбол (упрощенные)		

					принимают другое мнение и позицию, допускают существование различных точек зрения. Л: смогут оценить правильность исполнения приема мяча снизу друг у друга.				
66	Волейбол. Сочетание способов перемещений с техническим и приемами.	1	з	Используют способы перемещения, сочетая их с техническими приемами игры.	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	з	Сообщение на тему: игры, подводящие к игре в волейбол		
67	Плавание. Брасс в координации. Работа по дистанции от 25 до 100 м	1	СЗУН	Проплывают дистанцию от 25 м до 100 м Брассом в координации с различной скоростью	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		

					дисциплинированности.				
68	Волейбол. Расположение игроков при приеме подачи. Действия игроков.	1	ЗИМ	Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам.	П: Получат знания об игровых зонах волейбол; переход по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Р: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Ур.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями волейболом, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений		
69	Волейбол. Нападающий удар. Тактические действия игроков.	1	ЗИМ	Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам.	П: Получат знания об игровых зонах волейбол; переход по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Р: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Ур.	Составить комплекс упражнений с использованием инвентаря, направленный на развитие ловкости		
70	Плавание. Брасс в координации	1	3	Проплывают дистанцию 50 м Брассом в координации	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	3	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		

					упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.				
71	Волейбол. Учебная игра. Тактические действия игроков.	1	ИНМ	Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам, умеют судить игру	П: Получат знания об игровых зонах волейбол; переход по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Р: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Волейбол. Уметь отвечать на вопросы		
72	Волейбол. Учебная игра. Тактические действия игроков.	1	СЗУН	Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам, умеют судить игру	П: Получат знания об игровых зонах волейбол; переход по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Р: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Волейбол. Уметь отвечать на вопросы		
73	Плавание. Специальные	1	СЗУН	умеют выполнять специальные	П: Узнают о навыках, которые формируются с	Ур.	Сообщение на тему: техника		

	плавательны е упражнения. Элементы водного поло			упражнения на воде, ориентироваться в пространстве	помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.		выполнения старта для разных способов плавания		
74	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	П: Получают информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Волейбол. Уметь отвечать на вопросы		
75	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	з	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	П: Получают информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступают в речевое	з	Ответить на вопросы теста по теме «Волейбол»		

					общение, участвуют в диалоге во время игры.				
76	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Элементы водного поло. Игры с мячом	1	ИНМ	умеют выполнять специальные упражнения на воде, ориентироваться в пространстве	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
77	Волейбол. Игровые действия.	1	ЗИМ	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	П: Получают информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Волейбол»		
78	Волейбол. Игровые действия.	1	ЗИМ	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	П: Получают информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Волейбол»		

					основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.				
79	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Элементы водного поло и синхронного плавания	1	ЗИМ	умеют выполнять специальные упражнения на воде, ориентироваться в пространстве	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
80	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	П: Получают информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.	Ур.	Составить кроссворд. На 15 слов. Один чистый кроссворд с вопросами и один заполненный с ответами. Тема: Волейбол		
81	Теория. Понятие	1	Лекция ИНМ	Раскрывают понятие физическая нагрузка.	Р: целеполагание-преобразовывать	Ур.	Сообщение на тему: Понятие		

	физическая нагрузка. Объем и интенсивность физической нагрузки. Способы ее регулирования			Объясняют способы ее регулирования	практическую задачу в образовательную. П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие – задавать вопросы, формулировать свою позицию		физическая нагрузка. Объем и интенсивность физической нагрузки. Способы ее регулирования		
82	Плавание. Техника старта с тумбочки	1	ЗИМ	Выполняют упрощенный старт с тумбочки	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Сообщение на тему: Техника старта с тумбочки		
83	кроссовая подготовка. Равномерный бег. Развитие выносливости	1	ИНМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные-	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы		

				<p>организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку</p>	<p>использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>				
84	<p>кроссовая подготовка. Шестиминутный бег</p>	1	СЗУН	<p>Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку</p>	<p>Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими</p>	Ур.	<p>Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы</p>		

					упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.				
85	Плавание. Техника старта с тумбочки	1	ЗИМ	Выполняют старт с тумбочки	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Плавание»		
86	кроссовая подготовка. Бег на 2000 м (д), 3000 м (м)	1	СЗУН	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные-использовать общие приемы решения поставленных задач;	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы		

				контролировать нагрузку	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.				
87	кроссовая подготовка. Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами. Кроссовый бег 3200м.	1	СЗУН	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование– выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы.		

					К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью				
88	Плавание. Открытые повороты	1	ЗИМ	Проплывают по дистанции и умеют объяснить технику поворота	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Сообщение на тему: техника выполнения открытого поворота		
89	кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 3500м.	1	з	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как	3	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы		

					занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.				
90	кроссовая подготовка. Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 3500 м.	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы		

					помощью.				
91	Плавание. Закрытые повороты	1	СЗУН	Проплывают по дистанции и умеют объяснить технику поворота	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Сообщение на тему: техника выполнения закрытого поворота		
92	л/а. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	ИНМ	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Легкая атлетика»		

					спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.				
93	л/а. Метание мяча на заданное расстояние.	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Легкая атлетика»		
94	Плавание. Прикладные	1	СЗУН	Имеют представление о	П: Узнают о навыках, которые формируются с	Ур.	Сообщение на тему: техника		

	способы плавания. Спасение утопающих			плавании на боку. Могут объяснить технику спасения утопающих	помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.		безопасности при нахождении в открытом водоеме		
95	л/а. Бег по дистанции, Метание мяча с разбега	1	СЗУН	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Легкая атлетика»		

					вопросы, обращаться за помощью.				
96	л/а. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину с места	1	СЗУН	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы		
97	Плавание. Игры на воде. Элементы синхронного	1	ЗИМ	Умеют выполнять плавательные элементы и упражнения из аквааэробики	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе	3	Сообщение на тему: техника плавания способом «на боку»		

	плавания и аквааэробики				совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.				
98	л/а. Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	з	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	3	Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы		
99	л/а. Бег на средние дистанции.	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы		

100	Плавание. Игры на воде. Элементы синхронного плавания и аквааэробики	1	ЗИМ	Умеют выполнять плавательные элементы и упражнения из аквааэробики	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Описание 3-4 игр на воде без применения инвентаря		
101	л/а. Бег в равномерном темпе 10 минут. Подвижные игры и эстафеты.	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы		
102	л/а. Подвижные игры с бегом и метанием.	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности	К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы		

				основных систем организма.					
--	--	--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--