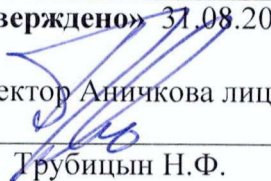


Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Аничков лицей



| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">«Рассмотрено»</p> <p style="text-align: center;">На заседании Малого педагогического совета</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 1 от 30.08.2022</p> | <p style="text-align: center;">«Утверждено» 31.08.2022</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 10 А класса**

Авторы - составители:
Гофман А.С.
Понятовская С.Л.
Агапов Д.О.
Коломиец А.О.
Гофман Е.Б.
Бладько Д.А.

2022-2023 учебный год
Санкт-Петербург

Оглавление

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 2 |
| Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета..... | 3 |
| Учебно-тематический план физического воспитания учащихся 10 класса..... | 5 |
| Содержание учебного плана..... | 6 |
| Оценка достижений учащихся | 9 |
| Литература и средства обучения | 11 |
| Календарно-тематическое планирование, 10 класс | 12 |

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 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;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- учебного плана среднего общего образования на 2022/2023 учебный год Аничкова лица Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, издательство «Просвещение», 2016 г..

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

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник В. И. Ляха, «Физическая культура» 10-11 классы, Москва, «Просвещение», 2014 г.

В программе В.И.Ляха 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.

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 средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании средней 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:

- на 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;
- на углубление обучения базовым видам двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом среднего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 10 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 10 классе в объеме 102 часа, из расчета 3 часов в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры в 10 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 культуры 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;

3) принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

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

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

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

- 7) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 8) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 9) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 10) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 11) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- 12) 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.

Учебно-тематический план физического воспитания учащихся 10 класса

| <i>Тема</i> | <i>Часы</i> |
|----------------------|-------------|
| <i>Базовая часть</i> | |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Основы знаний о физической культуре | 5 |
| Легкая атлетика | 21 |
| Кроссовая подготовка | 7 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| <i>Вариативная часть</i> | |
| Плавание | 31 |
| Баскетбол | 22 |
| Итого | 102 |

Содержание учебного плана

Раздел 1. Знания о физической культуре

Содержание раздела: Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой; здоровье и здоровый образ жизни; правовые основы ФКиС; понятие о физической культуре личности; основные формы и виды физических упражнений; адаптивная физическая культура; способы регулирования нагрузок; особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями; основы организации двигательного режима; Понятия телосложения и характеристика его основных типов; Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Содержание раздела: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой; Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительное воспитание и воспитание здорового образа жизни

Реализация данного воспитательного направления способствует актуализации потребности учащихся в хорошем здоровье, физическом благополучии как средствах достижения жизненно важных ценностей. Физическая культура должна стать частью повседневной жизни молодых людей. Ответственное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни; культура безопасности жизнедеятельности, включающая отрицательное отношение к вредным привычкам; мотивация к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культура здорового питания.

Содержание раздела:

Беседы о советских спортсменах в годы ВОВ (Сологубов Николай Михайлович, Воробьев Аркадий Никитич, Анатолий Иванович Парфенов, Удодов Иван Васильевич, Капчинский Анатолий Константинович и др.), беседы об участниках олимпийских и паралимпийских игр современности, беседы об особенностях физической подготовки космонавтов и сотрудников МВД. Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), участие в школьных соревнованиях, приуроченных к неделе здоровья.

Раздел 4. «Физическое совершенствование»

Содержание раздела:

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; строевые упражнения; упражнения с предметами и без них; акробатические элементы (кувырок вперед/назад, длинный кувырок, стойка на руках, переворот боком, прыжки в глубину); комбинации из освоенных элементов.

Легкая атлетика: высокий и низкий старт; стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции; эстафетный бег; бег в равномерном и переменном темпе; Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели; Броски набивного мяча.

Кроссовая подготовка: правила ТБ при занятиях на открытой местности; прохождение заданных дистанций; бег на длинные дистанции, бег с препятствиями, фартлек, равномерный бег в различных темповых режимах.

Спортивные игры:

Баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Плавание: Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих. Игры на воде: «пятнашки с поплавками», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплывание учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

Демонстрировать

| | Юноши | | | Девушки | | |
|---|-------------------|-------------------|---------------|------------------|-------------------|---------------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 30м, сек | 5,2 | 5,1-4,8 | 4,7 | 6,1 | 6,0-5,3 | 5,2 |
| Бег на 3000 м, мин:сек | 14:00 | 13:00 | 12:20 | | | |
| Бег на 2000 м, мин:сек | | | | 12:30 | 11:20 | 10:00 |
| Челночный бег 3*10 м, сек | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 9,5 | 8,7 | 8,9 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 220 | 230 | 150 | 170 | 185 |
| Наклон вперед из положения стоя, см | 5 | 6-12 | 13 | 7 | 8-14 | 15 |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 8 | 11 | 14 | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | | | | 10 | 13 | 19 |
| Отжимания от пола, кол-во раз | 22 | 27 | 32 | 10 | 15 | 20 |
| Подъем туловища из положения лежа, раз/60 сек | 36 | 45 | 53 | 33 | 36 | 44 |
| Прыжки на скакалке, кол-во раз за 30 сек | 55 | 65 | 70 | 65 | 75 | 80 |
| Плавание. Кроль на груди 50 м, скорость | 1:03,75 | 55,25 | 45,25 | 1:05,45 | 59,25 | 49,75 |
| Плавание. Кроль на груди 100 м, техника | Без учёта времени | | | | | |
| Плавание. Кроль на спине 50 м, скорость | 1:20,15 | 1:03,75 | 55,75 | 1:20,15 | 1:07,25 | 57,25 |
| Плавание. Кроль на спине 100 м, техника | Без учёта времени | | | | | |
| Плавание. Брасс 50 м, скорость | 1:25,15 | 1:10,25 | 57,25 | 1:30,15 | 1:15,75 | 1:01,75 |
| Плавание. Брасс 100 м, техника | Без учёта времени | | | | | |
| Плавание. Баттерфляй 50 м, техника | Без учёта времени | | | | | |
| Плавание. Комплексное 100 м, техника | Без учёта времени | | | | | |
| Баскетбол. Бросок в корзину с 2 шагов | На технику | | | | | |
| Баскетбол. Штрафной бросок (из 10 бросков) | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 |
| 6-минутный бег, без учёта времени | Более 1 перехода | С одним переходом | Без остановок | Более 1 перехода | С одним переходом | Без остановок |

Оценка достижений учащихся

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. 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» / «1» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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, а также на основании теоретических тестов и заданий.

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;
- Рефлексия.

Литература и средства обучения

Учебник:

В. И. Лях «Физическая культура», 10-11 классы, Москва, издательство «Просвещение», 2014

Спортивный инвентарь.

Календарно-тематическое планирование, 10 класс

Принятые сокращения:

ИНМ – изучение нового материала

ЗИМ – закрепление изученного материала

СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков

З – зачет

Ур – урочная форма контроля

| № | Тема урока | Кол-во часов | Тип/форма урока | Планируемые результаты обучения | | Контроль | Домашнее задание | Планируемая дата | | |
|---|---|--------------|-----------------|--|--|----------|--|------------------|-------|-------|
| | | | | Освоение предметных знаний | УУД | | | 10б | 10а | 10в |
| 1 | Теория. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 | Лекция ИНМ | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) | П: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний.К: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга.Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию | Ур. | Описать режим дня и план зарядки для учащихся 8-9 классов, применяя здоровьесберегающие технологии | 05.09 | 02.09 | 01.09 |
| 2 | л/а. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Организационно-методические требования на уроках фк | 1 | ИНМ | Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют СБУ | самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию | Ур. | описать технику безопасности при проведении занятий легкой атлетикой в школе | 05.09 | 02.09 | 01.09 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---|-----|--|--|-----|---|-------|-------|-------|
| 3 | л/а. Бег на короткие дистанции | 1 | ИНМ | <p>Научатся проводить беговую разминку; выполняют подводящие упражнения к бегу на короткие дистанции</p> | <p>П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: представлять конкретное содержание и сообщить его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> | Ур. | <p>Реферат: История развития спринтерского бега. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)</p> | 07.09 | 07.09 | 06.09 |
|---|--------------------------------|---|-----|--|--|-----|---|-------|-------|-------|

| | | | | | | | | | | |
|---|--|---|------|---|---|-----|--|-------|-------|-------|
| 4 | л/а. Бег на короткие дистанции | 1 | СЗУН | Показывают технику бега на короткие дистанции; выполняют подводящие упражнения; показывают технику нижнего старта | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | Ур. | Реферат: История развития эстафетного бега. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов) | 12.09 | 09.09 | 08.09 |
| 5 | л/а. Бег на 30 м и челночный бег 3*10 Зачет: бег 30м | 1 | з | Проводят разминку в движении; Оценивают уровень развития скоростных способностей | П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: представлять конкретное содержание и сообщить его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | з | Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Беговые виды легкой атлетики | 12.09 | 09.09 | 08.09 |
| 6 | л/а. Бег на 2000 и 3000 м | 1 | ЗИМ | Проводят разминку на развитие гибкости; | П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей | Ур. | Сообщение на тему: Правила | 14.09 | 14.09 | 13.09 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|------|---|--|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | выполняют равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; оценивают уровень выносливости | системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | | эстафетного бега | | | |
| 7 | л/а. Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 | СЗУН | Проводят разминку в движении; готовятся к сдаче нормативов | П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Сообщение на тему: Правила бега на короткие дистанции | 19.09 | 16.09 | 15.09 |
| 8 | л/а. Равномерный бег . Бег на 2000 и 3000 м | 1 | з | Проводят разминку в движении; проходят тестирование бега на длинные дистанции | П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу Р: осознавать самого себя как | з | Сообщение на тему: Правила бега на средние дистанции | 19.09 | 16.09 | 15.09 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|------|--|---|-----|--|-------|-------|-------|
| | | | | | движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | | | | | |
| 9 | л/а. Челночный бег 3*10 | 1 | СЗУН | Выполняют беговую разминку; ОФП и СФП | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | Ур. | Сообщение на тему: Правила бега на длинные дистанции | 21.09 | 21.09 | 20.09 |
| 10 | л/а. Зачёт: Челночный бег 3*10 | 1 | з | Проводят разминку в движении; Оценивают уровень развития скоростных способностей | П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | з | описать технику безопасности при проведении занятий плаванием в школе Подготовить сообщения о спорте в блокадном Ленинграде | 26.09 | 23.09 | 22.09 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|-----|--|---|-----|--|-------|-------|-------|
| 11 | Плавание. ТБ при занятиях в бассейне. Кроль на груди Беседы о спорте во время и после окончания ВОВ | 1 | ИНМ | Выполняют разминку пловца; знают и применяют ТБ; проплывают дистанцию от 50 до 200 м кролем на груди | П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | описать технику безопасности при проведении занятий баскетболом в школе | 26.09 | 23.09 | 22.09 |
| 12 | Баскетбол. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | 1 | ЗИМ | Выполняют беговую разминку; СФП, ОФП | П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Реферат: История развития баскетбола. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов) | 28.09 | 28.09 | 27.09 |
| 13 | л/а. Прыжок в длину с места | 1 | ЗИМ | Выполняют беговую разминку; СФП, ОФП | П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; | Ур. | Реферат: История развития водных видов спорта. Важно отметить | 3.10 | 30.09 | 29.09 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|--|---|-----|--|------|-------|-------|
| | | | | | перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | | (какие виды включает, какие виды есть в программе ОИ, известных спортсменов) | | | |
| 14 | Плавание. Кроль на груди. Работа по дистанции и финиширование | 1 | сЗУН | Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости движения | П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Сообщение на тему: виды бросков в баскетболе | 3.10 | 30.09 | 29.09 |
| 15 | Баскетбол. Передвижения, повороты | 1 | сЗУН | Выполняют беговую разминку; павильно ведут мяч; выполняют передачи мяча одной рукой; выполняют бросок мяча в корзину | П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной | Ур. | Сообщение на тему: Основные способы передачи мяча | 5.10 | 5.10 | 4.10 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|---|--|-----|--|-------|------|------|
| | | | | | кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | | | | | |
| 16 | л/а. зачет: Прыжок в длину с места | 1 | з | Проводят специально-беговую разминку, выполняют прыжковые упражнения. Сдают нормативы по прыжкам в длину с места | П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | з | Реферат: История развития плавания. Важно отметить : дату появления, сроки появления в программе ОИ, известных спортсменов | 10.10 | 7.10 | 6.10 |
| 17 | Плавание. Кроль на груди. Старт, работа по дистанции, повороты, финиширование | 1 | СЗУН | Научатся подбирать нагрузку при упражнениях на воде, проплывают дистанцию упражнениями, подводными к плаванию кролем на груди в координации | П: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и | Ур. | Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Баскетбол | 10.10 | 7.10 | 6.10 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|--|---|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | | самокоррекции | | | | | |
| 18 | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча | 1 | ИНМ | Научатся выполнять разминку с набивными мячами; выполнять штрафные броски; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижные игры со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол» | П: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Составить кроссворд. На 15 слов. Один чистый кроссворд с вопросами и один заполненный с ответами. Тема: Баскетбол | 12.10 | 12.10 | 11.10 |
| 19 | л/а ОФП + специально-беговые, прыжковые упражнения | 1 | СЗУН | Проводят специально-беговую разминку, выполняют прыжковые упражнения. | П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Сообщение на тему: Правила плавания кролем на груди. Важно: техника старта, поворотов и финиширование | 17.10 | 21.10 | 13.10 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|---|-----|---|-------|-------|-------|
| 20 | Плавание. Кроль на груди. Эстафеты на воде | 1 | СЗУН | Научатся подбирать нагрузку при упражнениях на воде, проплывают дистанцию упражнениями, подводными плаванию кролем на груди в координации | П: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Сообщение на тему: Игры, подводные к игре в баскетбол | 17.10 | 21.10 | 13.10 |
| 21 | Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину | 1 | СЗУН | Научатся выполнять разминку с малыми мячами; накрывать и перехватывать мяч у соперника; играть в спортивную игру «баскетбол» | П: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Составить план утренней гимнастики, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений | 19.10 | 9.11 | 18.10 |
| 22 | л/а ОФП + специально беговые упражнения Зачет: Прыжки на скакалке, кол-во раз за 30 сек | 1 | з | Проводят специально-беговую разминку, выполняют прыжковые упражнения. Сдают | П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; | з | Составить комплекс упражнений, направленный на | 24.10 | 11.11 | 20.10 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|--|--|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | нормативы по прыжкам на скакалке | перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | | развитие силы мышц рук и плечевого пояса | | | |
| 23 | Плавание. Кроль на груди , Кроль на спине | 1 | СЗУН | Научатся подбирать нагрузку при упражнениях на воде, проплывают дистанцию упражнениями, подводными плаванию кролем на груди и на спине в координации | П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | Ур. | Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями баскетболом, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений | 24.10 | 11.11 | 20.10 |
| 24 | Теория. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой; здоровье и | 1 | СЗУН | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим | П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; | Ур. | Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол» | 7.11 | 16.11 | 8.11 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|-----|--|---|-----|--|------|-------|-------|
| | здоровый образ жизни; | | | дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) | перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | | | | | |
| 25 | Плавание. Кроль на груди , Кроль на спине. Работа по дистанции | 1 | ЗИМ | Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию от 100 м с изменением скорости движения | П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы | 7.11 | 18.11 | 10.11 |
| 26 | Баскетбол. ТБ на уроках по спортивным играм. Передачи мяча различными способами | 1 | ЗИМ | Научатся выполнять разминку с малыми мячами; накрывать и перехватывать мяч у | П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; | Ур. | Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол» | 9.11 | 18.11 | 10.11 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----|---|---|-----|--|-------|-------|-------|
| | | | | соперника; действовать в команде; | перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | | | | | |
| 27 | Гимнастика. ТБ во время занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы. | 1 | ЗИМ | Проводят разминку в ходьбе и беге. ОРУ. Вспоминают строевые упражнения и передвижения. Вспоминают отличия висов от упоров | П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Ур. | Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол» | 14.11 | 23.11 | 15.11 |
| 28 | Плавание. Кроль на груди , Кроль на спине. Работа по дистанции и финиширование | 1 | ЗИМ | Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию от 100 м с изменением скорости движения | П: овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К: умение | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы | 14.11 | 25.11 | 17.11 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|-----|---|--|-----|--|-------|-------|-------|
| | | | | | формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Р: формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; | | | | | |
| 29 | Баскетбол. Передачи мяча различными способами | 1 | ИНМ | Научатся выполнять разминку с малыми мячами; накрывать и перехватывать мяч у соперника; действовать в команде; | 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. | Сообщение на тему: Владение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) | 16.11 | 25.11 | 17.11 |
| 30 | Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | ИНМ | Определяют термины: смыкание, размыкание, строевые приемы, построение и перестроение, передвижение. Выполняют простейшие строевые упражнения. | П: получать знания об истории гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Смогут проговорить строевые команды. Р: самостоятельно проанализировав правила безопасности выполнять самостраховку во время занятий. К: вступать в коллективное обсуждение по правилам техники | Ур. | описать технику безопасности при проведении занятий по гимнастике и акробатике в школе | 21.11 | 30.11 | 22.11 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|-----|---|---|-----|---|-------|------|-------|
| | | | | | безопасности. | | | | | |
| 31 | Плавание. Кроль на груди ,Кроль на спине. Старт, работа по дистанции, повороты, финиширование. Зачет кроль на груди на скорость | 1 | з | Проводят разминку в воде; выполняют старт из воды; проплывают дистанцию от 100 м с изменением скорости движения | П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | з | Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями плаванием, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений | 21.11 | 2.12 | 24.11 |
| 32 | Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину | 1 | ЗИМ | Научатся выполнять разминку с малыми мячами; накрывать и перехватывать мяч у соперника; действовать в команде; | П: Узнавать о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений. Р: Самостоятельно различать строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности. | Ур. | Реферат: История развития спортивной гимнастики. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов) | 23.11 | 2.12 | 24.11 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|-----|--|--|-----|---|-------|------|-------|
| 33 | Гимнастика. Строевые упражнения. Подтягивания | 1 | з | Выполняют строевые команды и перестроения. 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. | з | Реферат: История развития художественной гимнастики. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов) | 28.11 | 7.12 | 29.11 |
| 34 | Плавание. Кроль на груди, Кроль на спине. Старт, работа по дистанции, повороты, финиширование | 1 | ЗИМ | Плавание. Кроль на спине. Старт, работа по дистанции, повороты, финиширование | | Ур. | Сообщение на тему: Правила плавания кролем на спине. Важно: техника старта, поворотов и финиширование | 28.11 | 9.12 | 1.12 |
| 35 | Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину. С 2х шагов | 1 | з | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину | П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. | з | Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями гимнастикой, с описанием количества повторений и | 30.11 | 9.12 | 1.12 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|--|--|-----|---|------|-------|------|
| | | | | | Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | | техники выполнения упражнений | | | |
| 36 | Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед, подводящие упражнения, отжимания от пола | 1 | СЗУН | Выполняют разминку на гимнастических матах; Кувырок вперед | П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | Ур. | Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц брюшного пресса и спины | 5.12 | 14.12 | 6.12 |
| 37 | Плавание. Кроль на груди. Кроль на спине. Зачёт: кроль на груди на технику | 1 | з. | Проводят разминку в воде; выполняют старт из воды; проплывают дистанцию от 100 м с изменением скорости движения; | П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с | з. | Ответить на вопросы теста по теме «Плавание» | 5.12 | 16.12 | 8.12 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|--|--|-----|--|-------|-------|-------|
| | | | | | задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | | | | | |
| 38 | Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока | 1 | СЗУН | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину | П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы | 7.12 | 16.12 | 8.12 |
| 39 | Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед, подводящие упражнения Зачет: Отжимания от пола, кол-во раз | 1 | 3 | Выполняют разминку на гимнастических матах; кувырок вперед через препятствие; кувырок вперед в стойку на лопатках; переворот боком | П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с | 3 | Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы | 12.12 | 21.12 | 13.12 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|--|--|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | | задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | | | | | |
| 40 | Плавание. Кроль на спине, Брасс. Работа по дистанции | 1 | СЗУН | Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию от 50 до 200 м брассом; закрепляют кроль на спине | П: овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Р: формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы | 12.12 | 23.12 | 15.12 |
| 41 | Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока | 1 | ЗИМ | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину | П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы | 14.12 | 28.12 | 15.12 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|---|--|-----|--|-------|-------|-------|
| 42 | Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно | 1 | ИНМ | Выполняют разминку с гимнастическими палочками; выполняют акробатические элементы; соединяют акробатические элементы в комбинации | П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы | 19.12 | 11.01 | 20.12 |
| 43 | Плавание. Кроль на спине Брасс. Работа по дистанции Зачёт: Кроль на спине на скорость | 1 | з. | Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию от 50 до 200 м брассом и кролем на спине | П: овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Р: формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; | з. | Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы | 19.12 | 13.01 | 22.12 |
| 44 | Баскетбол. Штрафные броски | 1 | СЗУН | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и | Ур. | Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика» | 21.12 | 13.01 | 22.12 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|---|-----|--|-------|-------|-------|
| | | | | | способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | | | | | |
| 45 | Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно, длинный кувырок вперед | 1 | СЗУН | Выполняют разминку с гимнастическими палочками; выполняют акробатические элементы; соединяют акробатические элементы в комбинации | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | Ур. | Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика» | 26.12 | 18.01 | 27.12 |
| 46 | Плавание. Кроль на спине, Брасс. Работа по дистанции, финиширование | 1 | СЗУН | Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию от 100 м с изменением скорости движения | П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и | ур. | Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы | 26.12 | 20.01 | 10.01 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----|--|---|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | | способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | | | | | |
| 47 | Баскетбол. Штрафные броски | 1 | ЗИМ | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | Ур. | Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика» | 28.12 | 20.01 | 12.01 |
| 48 | Теория. Техника безопасности на уроках физической культуры. ОФП, наклоны | 1 | ЗИМ | Выполняют самостоятельно комплекс ОРУ без предмета; Выполняют сгибание-разгибание рук в упоре лежа | П: овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы или сообщение на тему: | 09.01 | 25.01 | 12.01 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|-----|--|--|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | | адекватно оценивать собственное поведение. Р: овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; | | «Специальная подготовка сотрудников МЧС» | | | |
| 49 | Плавание. Кроль на спине, Брасс. Работа по дистанции, повороты, финиширование | 1 | ЗИМ | Проводят разминку в воде; выполняют старт из воды; проплывают дистанцию от 100 м с изменением скорости движения | П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | Ур. | Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря | 09.01 | 27.01 | 17.01 |
| 50 | Баскетбол. Штрафные броски | 1 | з | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину | П: овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Р: формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности | з | Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц ног | 11.01 | 27.01 | 19.01 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|---------------|--|---|-----|--|-------|-------|-------|
| | | | | | конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; | | | | | |
| 51 | Теория. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | Лекция ИНМ | Выполняют задания для проведения самоконтроля; Оценивают эффективность своих занятий | 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. | Сообщение на тему: Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. | 16.01 | 01.02 | 19.01 |
| 52 | Плавание. Кроль на спине, Брасс. Старт, работа по дистанции, повороты, финиширование Зачёт: Кроль на спине на технику | 1 | з. | Проводят разминку в воде; выполняют старт с тумбочки; проплывают дистанцию от 100 м с изменением скорости движения | П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | з. | Сообщение на тему: Правила плавания брассом. Важно: техника старта, поворотов и финиширование | 16.01 | 03.02 | 24.01 |
| 53 | Баскетбол. Совершенствование | 1 | ИНМ | Проводят разминку с | П: понимать учебные задачи урока и | Ур. | описать технику | 18.01 | 03.02 | 26.01 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|-----|---|---|-----|---|-------|-------|-------|
| | техники передвижений. Специальная физическая подготовка | | | мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину | стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | безопасности при проведении занятий физкультурой | | | |
| 54 | Гимнастика. Равновесия, прыжки, перекаты, стойки. Акробатические комбинации | 1 | ИНМ | Выполняют разминку в парах, выполняют акробатические элементы; соединяют акробатические элементы в комбинации | П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; К: слушать и слышать учителя и друг друга; К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | Ур. | Реферат: История развития волейбола. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов) | 23.01 | 08.02 | 26.01 |
| 55 | Плавание. Брасс, Баттерфляй. Техника работы корпуса и ног | 1 | ИНМ | Выполняют разминку на воде. Проплывают дистанцию от 25 до 100 м «дельфином» | П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; | Ур. | Составить комплекс упражнений, направленный на | 23.01 | 10.02 | 31.01 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|--|--|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | | перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | | развитие координации | | | |
| 56 | Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка | 1 | СЗУН | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину | П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Сообщение на тему: виды передач в волейболе | 25.01 | 10.02 | 02.02 |
| 57 | Гимнастика. Равновесия, прыжки, перекаты, стойки. Акробатические комбинации Зачет: Наклон вперед из положения стоя, см | 1 | з | Выполняют разминку в парах, выполняют акробатические элементы; соединяют акробатические элементы в комбинации | П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к | з | Сообщение на тему: виды ударов в волейболе | 30.01 | 15.02 | 02.02 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|--|-----|--|-------|-------|-------|
| | | | | | другу Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | | | | | |
| 58 | Плавание. Брасс, Баттерфляй. Техника работы корпуса и ног в сочетании с дыханием | 1 | ИНМ | Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию от 25 до 100 м способом «дельфин» | П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | Ур. | Составить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости | 30.01 | 17.02 | 07.02 |
| 59 | Баскетбол. Взаимодействие игроков | 1 | СЗУН | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину ; играют в спортивную игру "баскетбол" | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. | ур. | Сообщение на тему: Блок в волейболе и его разновидности | 01.02 | 17.02 | 09.02 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|---|-----|---|-------|-------|-------|
| 60 | Гимнастика. Зачёт: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | 1 | з | Выполняют разминку в парах, выполняют акробатические элементы; соединяют акробатические элементы в комбинации | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. | з | Сообщение на тему: техника нижней прямой подачи в волейболе | 06.02 | 22.02 | 09.02 |
| 61 | Плавание. Брасс, Баттерфляй. Техника работы рук | 1 | СЗУН | Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию от 25 до 100 м упрощенным способом баттерфляй | П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Ответить на вопросы теста по теме «Плавание» | 06.02 | 01.03 | 14.02 |
| 62 | Баскетбол. Взаимодействие игроков | 1 | СЗУН | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину ; играют | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут | Ур. | Сообщение на тему: техника верхней прямой подачи | 08.02 | 03.03 | 16.02 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|---|-----|--|-------|-------|-------|
| | | | | в спортивную игру "баскетбол" | описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | | | | |
| 63 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамье | 1 | СЗУН | Выполняют разминку в парах, выполняют элементы на гимнастической скамье; | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Ур. | Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Волейбол | 13.02 | 03.03 | 16.02 |
| 64 | Плавание. Брасс, Баттерфляй. Техника работы рук Зачет: Брасс на скорость | 1 | з | Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию от 25 до 100 м упрощенным способом баттерфляй | П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | з | Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы | 13.02 | 10.03 | 21.02 |
| 65 | Баскетбол. Защитные действия. | 1 | СЗУН | Проводят разминку с | П: ставить и формулировать проблемы; | Ур. | Основные правила | 15.02 | 10.03 | 28.02 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|---|--|-----|---|-------|-------|-------|
| | Игра по упрощенным правилам | | | мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину ; играют в спортивную игру "баскетбол" | высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | | игры в волейбол (упрощенные) | | | |
| 66 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамье. Зачет: Подъем туловища из положения лежа, раз/60 сек | 1 | з | Выполняют разминку в парах, выполняют элементы на гимнастической скамье; | П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | з | Сообщение на тему: игры, подводящие к игре в волейбол | 20.02 | 15.03 | 02.03 |
| 67 | Плавание. Брасс, Баттерфляй. | 1 | СЗУН | Выполняют разминку в | П: получать знания об истории | Ур. | Учебник. В.И. | 20.02 | 17.03 | 02.03 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----|---|---|-----|--|-------|-------|-------|
| | Согласование работы рук, ног, корпуса с дыханием | | | воде. Проплавают дистанцию от 25 до 100 м упрощенным способом баттерфляй | гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Смогут проговорить строевые команды. Р: самостоятельно проанализировав правила безопасности выполнять самостраховку во время занятий. К: вступать в коллективное обсуждение по правилам техники безопасности. | | Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы | | | |
| 68 | Баскетбол. Тактические действия. Игра по упрощенным правилам | 1 | ЗИМ | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину ; играют в спортивную игру "баскетбол" | П: Получать знания об игровых зонах волейбол; переходам по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Р: Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | Ур. | Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями спортивными играми, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений | 22.02 | 17.03 | 07.03 |
| 69 | Гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Беседа о физической подготовке сотрудников МЧС | 1 | ЗИМ | Выполняют разминку в парах, выполняют элементы на гимнастической скамье; | П: Получать знания об игровых зонах волейбол; переходам по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Р: | Ур. | Составить комплекс упражнений с использованием инвентаря, направленный на | 27.02 | 22.03 | 09.03 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|--|-----|--|-------|-------|-------|
| | | | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | развитие ловкости | | | |
| 70 | Плавание. Брасс, Баттерфляй. Согласование работы рук, ног, корпуса с дыханием | 1 | СЗУН | Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию от 25 до 100 м способом баттерфляй | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы | 27.02 | 24.03 | 09.03 |
| 71 | Баскетбол. Тактические действия. Игра по упрощенным правилам | 1 | ИНМ | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину ; играют в спортивную игру "баскетбол" | П: Получать знания об игровых зонах волейбол; переходах по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями. Р: Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Уметь отвечать на вопросы | 01.03 | 24.03 | 14.03 |
| 72 | Гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ. Зачет: Стигание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | з | Выполняют разминку в парах, выполняют элементы на гимнастической скамье; | П: Получать знания об игровых зонах волейбол; переходах по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями. Р: Планировать свои действия в соответствии с | з | Учебник. В.И. Лях. Уметь отвечать на вопросы | 06.03 | 05.04 | 16.03 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|--|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | | поставленной задачей. | | | | | |
| 73 | Плавание. Брасс. Баттерфляй. Работа по дистанции | 1 | СЗУН | Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию до 200 м способом баттерфляй | П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию | з. | Сообщение на тему: техника выполнения старта для разных способов плавания | 06.03 | 07.04 | 16.03 |
| 74 | Гимнастика. Выполнение упражнений на растяжку | 1 | СЗУН | Выполняют комплекс ОРУ, выполняют упражнения на гибкость | П: Получать информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваться слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступать в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры. | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Уметь отвечать на вопросы | 13.03 | 07.04 | 21.03 |
| 75 | Плавание. Брасс, Баттерфляй. Работа по дистанции Зачет: Брасс на технику | 1 | з | Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию до 200 м способом баттерфляй. Зачет по брассу | П: Получать информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваться слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступать в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры. | з | Ответить на вопросы теста по теме «Гандбол» | 13.03 | 12.04 | 23.03 |
| 76 | Баскетбол. Игра по правилам | 1 | ИНМ | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у | П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на | 15.03 | 14.04 | 23.03 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|--|-----|--|-------|-------|-------|
| | | | | соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину; играют в спортивную игру "баскетбол" | знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию | | вопросы | | | |
| 77 | Гимнастика. Упражнения из классической, танцевальной и степ-аэробики | 1 | ЗИМ | Выполняют комплекс ОРУ, выполняют кардио-упражнения на степ-платформе | П: Получать информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваться слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступать в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры. | Ур. | Ответить на вопросы теста по теме «Футбол» | 20.03 | 14.04 | 04.04 |
| 78 | Плавание. Баттерфляй. Работа по дистанции, старт и финиширование | 1 | ЗИМ | Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию 200 м способом баттерфляй | 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 «Футбол» | 20.03 | 19.04 | 06.04 |
| 79 | Баскетбол. Игра по правилам | 1 | СЗУН | Проводят разминку с мячами; накрывают и перехватывают мяч у соперника; действуют в команде; выполняют броски в корзину ; играют | П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы | 22.03 | 21.04 | 06.04 |
| | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|---|--|-----|--|-------|-------|-------|
| | | | | в спортивную игру "баскетбол" | кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | | | | | |
| 80 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 | СЗУН | Выполняют СБУ, ОРУ, Равномерный бег по дистанции. Учатся контролировать пульс и ЧДД | П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | Ур. | Составить кроссворд. На 15 слов. Один чистый кроссворд с вопросами и один заполненный с ответами. Тема: Футбол | 03.04 | 21.04 | 11.04 |
| 81 | Плавание. Баттерфляй. Работа по дистанции, старт и финиширование Зачет: Баттерфляй на технику | 1 | з | Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию до 200 м способом баттерфляй | П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: | з | Сообщение на тему: Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга | 03.04 | 26.04 | 13.04 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|---|--|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | | осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | | | | | |
| 82 | Кроссовая подготовка. Шестиминутный бег | 1 | зим | Выполняют СБУ, ОРУ, Равномерный бег по дистанции. Учатся контролировать пульс и ЧДД | П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию | Ур. | Сообщение на тему: Техника старта с тумбочки | 05.04 | 28.04 | 13.04 |
| 83 | Кроссовая подготовка. Шестиминутный бег | 1 | ИНМ | Выполняют СБУ, ОРУ, Равномерный бег по дистанции. Учатся контролировать пульс и ЧДД | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы | 10.04 | 03.05 | 18.04 |
| 84 | Плавание. Комплексное плавание Беседа о необходимых навыках для космонавтов | 1 | СЗУН | Выполняют разминку в воде. Проплывают дистанцию ранее изученными способами | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы | 10.04 | 05.05 | 20.04 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|---|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | | изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | | | | |
| 85 | Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м (д), 3000 м (м) | 1 | ЗИМ | Выполняют СБУ, ОРУ, Ускоренный бег по дистанции. Учатся контролировать пульс и ЧДД | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Ур. | Ответить на вопросы теста по теме «Плавание» Подготовить сообщение «Особенности физической подготовки космонавтов» | 12.04 | 05.05 | 20.04 |
| 86 | Кроссовая подготовка. Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами. Кроссовый бег 3200м. | 1 | СЗУН | Выполняют СБУ, ОРУ, Равномерный бег по дистанции. Учатся контролировать пульс и ЧДД | П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы | 17.04 | 10.05 | 25.04 |
| 87 | Плавание. Комплексное плавание | 1 | СЗУН | Выполняют разминку в воде. Проплывают | П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Лыжная | 17.04 | 12.05 | 27.04 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|---|--|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | дистанцию ранее изученными способами | информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | | подготовка. Уметь отвечать на вопросы | | | |
| 88 | Теория. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга | 1 | ЗИМ | Изучают историю фитнеса. Учатся различать виды фитнеса. Применяют полученные знания на практике | П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Сообщение на тему: техника выполнения открытого поворота | 19.04 | 12.05 | 27.04 |
| 89 | Кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 3500м. | 1 | СЗУН | Выполняют СБУ, ОРУ, Равномерный бег по дистанции. Учатся контролировать пульс и ЧДД | П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы | 24.04 | 17.05 | 02.05 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|--|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | | достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | | | | | |
| 90 | Плавание. Комплексное плавание | 1 | ЗИМ | Выполняют разминку в воде. Проплывают дистанцию ранее изученными способами | П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы | 24.04 | 19.05 | 04.05 |
| 91 | Кроссовая подготовка. Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 3500 м. | 1 | СЗУН | Выполняют СБУ, ОРУ, Равномерный бег по дистанции. Учатся контролировать пульс и ЧДД | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения | Ур. | Сообщение на тему: техника выполнения закрытого поворота | 26.04 | 19.05 | 04.05 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|--|---|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | | изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | | | | |
| 92 | л/а. Бег на 30 м | 1 | СЗУН | Проводят беговую разминку; выполняют равномерный гладкий бег; проходят тестирование бега на 30 м; проводят сравнительную характеристику полученных результатов | П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию | Ур. | Ответить на вопросы теста по теме «Легкая атлетика» | 03.05 | 24.05 | 11.05 |
| 93 | л/а. Повторение. Бег на короткую дистанцию | 1 | СЗУН | Проводят беговую разминку; выполняют равномерный гладкий бег; | П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию | Ур. | Ответить на вопросы теста по теме «Легкая атлетика» | 10.05 | 26.05 | 11.05 |
| 94 | л/а. Повторение. Техника финиширования. | 1 | СЗУН | Выполняют СБУ, ОРУ, Равномерный бег по дистанции. Учатся контролировать пульс и ЧДД | П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | Ур. | Сообщение на тему: техника безопасности при нахождении в открытом водоеме | 15.05 | 26.05 | 16.05 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|---|--|-----|---|-------|-------|-------|
| | | | | | Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | | | | | |
| 95 | Плавание. Эстафеты | 1 | СЗУН | Выполняют разминку в воде. Проплывают дистанцию ранее изученными способами. Проводят эстафеты на воде | П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию | Ур. | Ответить на вопросы теста по теме «Легкая атлетика» | 15.05 | 31.05 | 18.05 |
| 96 | л/а. Повторение. Бег на средние дистанции. Техника низкого и высокого старта. | 1 | СЗУН | Выполняют СБУ, ОРУ, Равномерный бег по дистанции. Учатся контролировать пульс и ЧДД | П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; К: слушать и слышать учителя и друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы | 17.05 | | 18.05 |
| 97 | л/а. Повторение. Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 | ЗИМ | Выполняют СБУ, ОРУ, Равномерный бег по дистанции. Учатся | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе | Ур. | Сообщение на тему: техника плавания | 22.05 | | 23.05 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|---|--|-----|--|-------|--|-------|
| | | | | контролировать пульс и ЧДД | знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | способом «на боку» или «Навки, необходимые для спасения жизни» | | | |
| 98 | Плавание. Повторение. Все стили плавания. Прикладные способы плавания. Спасение утопающих | 1 | СЗУН | Выполняют разминку в воде. Проплывают дистанцию ранее изученными способами | П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы | 22.05 | | 25.05 |
| 99 | л/а. Повторение. Бег на короткие дистанции. Эстафеты. Подвижные игры | 1 | СЗУН | Проводят разминку в движении; выбирают и проводят подвижные игры; придумывают и проводят эстафеты | П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы | 24.05 | | 25.05 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|------|---|---|-----|---|-------|--|-------|
| | | | | | кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | | | | | |
| 100 | л/а. Повторение. Бег на длинные дистанции. Эстафеты. Подвижные игры | 1 | ЗИМ | Проводят разминку в движении; выбирают и проводят подвижные игры; придумывают и проводят эстафеты | П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Ур. | Описание 3-4 игр на воде без применения инвентаря | 29.05 | | 30.05 |
| 101 | Плавание. Повторение. Все стили плавания. Игры на воде. Элементы синхронного плавания и аквааэробики Беседы о советских спортсменах в годы ВОВ | 1 | СЗУН | Выполняют разминку в воде. Проплывают дистанцию ранее изученными способами | П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы | 29.05 | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|------|---|--|-----|---|-------|--|--|
| | | | | | образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | | | | | |
| 102 | л/а. Повторение. Бег на короткие и длинные дистанции. Эстафеты. Подвижные игры | 1 | СЗУН | Проводят разминку в движении; выбирают и проводят подвижные игры; придумывают и проводят эстафеты | П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | Ур. | Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы | 31.05 | | |