


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

Аничков лицей



<p style="text-align: center;">«Рассмотрено»</p> <p>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 11 А класса**

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

2022-2023 учебный год
Санкт-Петербург

Оглавление

Пояснительная записка	3
Описание места учебного предмета в учебном плане	4
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.....	4
Учебно-тематический план физического воспитания в 11 классе	6
Содержание учебного предмета.....	6
Оценка достижений учащихся	9
Литература и средства обучения	10
Календарно-тематическое планирование, 11 класс	11

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов

Рабочая программа разработана на основе

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;
- 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 ФГОС учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник В.И.Ляха «Физическая культура», 10-11классы. М. «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, баскетболу, бальным танцам.

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 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, профилактики плоскостопия, выбору

устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 10-11 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 11 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры в 10-11 классах обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

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

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

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

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

в метапредметном направлении:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

в предметном направлении:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-тематический план физического воспитания в 11 классе

<i>Тема</i>	<i>Часы</i>
<i>Базовая часть</i>	
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Легкая атлетика	10
Кроссовая подготовка	6
Гимнастика с элементами акробатики	13
Плавание	29
Баскетбол	27
<i>Вариативная часть</i>	
Спортивные танцы	18
Итого	102

Содержание учебного предмета

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, Воробьёв Аркадий Никитич, Анатолий Иванович Парфенов, Удодов Иван Васильевич, Капчинский Анатолий Константинович и др.), беседы об участниках олимпийских и параолимпийских 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. Проплавание учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

Спортивные танцы: Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца. Элементы художественной гимнастики, акробатики,

фитнеса, спортивная и хореографическая подготовка, парные танцы, техника работы тела (биомеханика танца), красота линий, музыкальность.

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 без 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					
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 на шаг	С одним переходом на шаг	Без остановок	Более 1 перехода на шаг	С одним переходом на шаг	Без остановок

Оценка достижений учащихся

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

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

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

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

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

Оценка «2» / «1» выставляется

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.

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, 11 класс

Принятые сокращения:

ИНМ – изучение нового материала

ЗИМ – закрепление изученного материала

СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков

З – зачет

Ур – урочная форма контроля

№		Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Контроль	Домашнее задание	Планируемая дата		
				Освоение предметных знаний	УУД			11а	11б	11в
1	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	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 технику безопасности при проведении занятий легкой атлетикой в школе	01.09	01.09	01.09
2	л/а. Бег на короткие дистанции	1	ЗИМ	Научатся проводить беговую разминку; выполняют подводящие	П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: представлять конкретное	Ур.	Реферат: История развития спринтерского бега. Важно отметить	06.09	06.09	01.09

				упражнения к бегу на короткие дистанции	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		(даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)			
3	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)	06.09	06.09	06.09
4	л/а. Бег на 2000 и 3000 м	1	ЗИМ	Проводят разминку на развитие гибкости; выполняют равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; оценивают	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	Ур.	Сообщение на тему: Правила эстафетного бега	08.09	08.09	08.09

				уровень выносливости	доброжелательное отношение друг к другу Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции					
5	л/а. Бег на 30 м и челночный бег 3*10 м	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	13.09	13.09	08.09
6	л/а. Равномерный бег. Развитие выносливости	1	СЗУН	Проводят разминку в движении; проходят тестирование шестиминутного бега	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	13.09	13.09	13.09

7	л/а. Равномерный бег. Развитие выносливости Беседы о спорте во время и после окончания ВОВ	1	СЗУН	Проводят разминку в движении; проходят тестирование шестиминутного бега	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 средние дистанции или Подготовить сообщения о спорте в блокадном Ленинграде	15.09	15.09	15.09
8	л/а. Зачёт: бег на 2000 м (д), 3000 м (м)	1	з	Проводят разминку в движении; понимают технику эстафетного бега; проходят легкоатлетическую полосу препятствий	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	Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы	20.09	20.09	15.09
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	Ур.	Сообщение на тему: Правила бега на длинные дистанции	20.09	20.09	20.09

					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.					
10	л/а. Зачёт: Челночный бег 3*10	1	з	Выполняют разминку пловца; знают и применяют ТБ; проплывают дистанцию от 50 до 200 м кролем на груди	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	22.09	22.09	22.09
11	Баскетбол. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	ИНМ	Выполняют беговую разминку; правильно 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.	описать технику безопасности при проведении занятий баскетболом в школе	27.09	27.09	22.09

					кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции					
12	Гимнастика. ТБ на занятиях. Акробатика. Перекаты, стойки, висы	1	СЗУН	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 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. § 21 Уметь отвечать на вопросы	27.09	27.09	27.09
13	Плавание. ТБ при занятиях в бассейне Кроль на груди. Работа по дистанции и финиширование	1	ЗИМ	Проводят разминку в воде;	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	Ур.	Реферат: История развития водных видов спорта. Важно отметить (какие виды включает, какие виды есть в программе ОИ,	29.09	29.09	29.09

					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		известных спортсменов)			
14	Гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	ЗИМ	Выполняют самостоятельно комплекс ОРУ без предмета; Выполняют сгибание-разгибание рук в упоре лежа	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. гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	04.10	04.10	29.09
15	Плавание. Кроль на груди, работа по дистанции	1	СЗУН	Проводят беговую и прыжковую разминку, сдают зачет	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	Ур.	Реферат: История развития плавания. Важно отметить: дату появления, сроки появления в программе ОИ, известных	4.10	4.10	4.10

					другу Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции		спортсменов			
16	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину зачет: Прыжок в длину с места	1	з	Выполняют беговую разминку; правильно 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 кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	з	Сообщение на тему: Основные способы передачи мяча	6.10	6.10	6.10
17	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1	СЗУН	Научатся подбирать упражнения для разминки с мячом; выполнять ведение мяча; бросать мяч в баскетбольную корзину разными способами; 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 тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Баскетбол	11.10	11.10	6.10

18	Гимнастика. Строевые упражнения. Висы.	1	ИНМ	<p>Определяют термины: смыкание, размыкание, строевые приемы, построение и перестроение, передвижение. Выполняют простейшие строевые упражнения.</p>	<p>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 безопасности.</p>	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий по гимнастике и акробатике в школе	11.10	11.10	11.10
19	Плавание. Кроль на груди. Эстафеты на воде	1	СЗУН	<p>Проводят разминку в воде; выполняют старт с тумбочки; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости движения; Проводят эстафеты на воде</p>	<p>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</p>	Ур.	Сообщение на тему: Правила плавания кролем на груди. Важно: техника старта, поворотов и финиширование	13.10	13.10	13.10
20	Гимнастика. Стойка на лопатках, упор лежа, равновесия, гимнастические	1	СЗУН	<p>Выполняют разминку в парах; выполняют упражнения на гимнастических матах</p>	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К:</p>	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика»	18.10	18.10	13.10

	прыжки. Акробатические комбинации				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.					
21	Плавание. Кроль на груди. Кроль на спине	1	СЗУН	Проводят разминку в ходьбе и беге. и СБУ	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 рук и плечевого пояса	18.10	18.10	18.10
22	Баскетбол. ОФП + СФПЗачет: Прыжки на скакалке, кол-во раз за	1	3	Научатся выполнять разминку с малыми мячами; накрывать и	П: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	3	Составить план утренней гимнастики, с	20.10	20.10	20.10

	30 сек			перехватывать мяч у соперника; играть в спортивную игру «баскетбол»	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		описанием количества повторений и техники выполнения упражнений			
23	Гимнастика. Стойка на лопатках, упор лежа, равновесия, гимнастические прыжки. Акробатические комбинации	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. § 29, 30 уметь отвечать на вопросы	8.11	8.11	20.10
24	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	ЗИМ	Выполняют беговую разминку; правильно 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 кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р:	Ур.	Реферат: История развития баскетбола. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других	8.11	8.11	8.11

					осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции		видов, известных спортсменов)			
25	Плавание. Кроль на спине. Работа по дистанции	1	ЗИМ	Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию 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	10.11	10.11	10.11
26	Баскетбол. Командные действия. Подвижные игры	1	ЗИМ	Научатся выполнять разминку с малыми мячами; накрывать и перехватывать мяч у соперника; действовать в команде; играть в спортивную игру «баскетбол»	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	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	15.11	15.11	10.11

					ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу					
27	Баскетбол. ОФП, СФП. Штрафные броски	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	15.11	15.11	15.11
28	Плавание. Кроль на спине. Работа по дистанции и финиширование	1	ЗИМ	Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости движения	П: овладеть 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	17.11	17.11	17.11

29	Баскетбол. Командные действия. Подвижные игры	1	ЗИМ	Научатся выполнять разминку с малыми мячами; накрывать и перехватывать мяч у соперника; действовать в команде; играть в спортивную игру «баскетбол»	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»	22.11	22.11	17.11
30	Гимнастика. Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1	ЗИМ	Выполняют строевые команды и перестроения.	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)	22.11	22.11	22.11
31	Плавание. Кроль на груди/спине. Старт,	1	з	Проводят разминку в воде; выполняют старт	П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и	з	Составить план выполнения	24.11	24.11	24.11

	работа по дистанции, повороты, финиширование			из воды; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости движения	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		общеразвивающих упражнений перед занятиями плаванием, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений			
32	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину. С 2х шагов	1	ИНМ	Выполняют разминку с баскетбольными мячами. знают технику броска в корзину с 2х шагов	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 гимнастикой, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений	29.11	29.11	24.11
33	Гимнастика. Строевые	1	3	Выполняют	П: Закрепляют знания о пользе	3	Реферат: История	29.11	29.11	29.11

	упражнения. Зачет: Подтягивания			общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	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.		развития художественной гимнастики. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)			
34	Плавание. Кроль на груди/спине. Старт, работа по дистанции, повороты, финиширование	1	ЗИМ	Плавание. Кроль на спине. Старт, работа по дистанции, повороты, финиширование	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: Правила плавания кролем на спине. Важно: техника старта, поворотов и финиширование	1.12	1.12	1.12
35	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину. С 2х шагов	1	з	Выполняют разминку с баскетбольными мячами. знают технику броска в корзину с 2х шагов	П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать	з	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц брюшного пресса и спины	6.12	6.12	1.12

					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					
36	Гимнастика. Акробатика. Перекаты, стойки, упоры	1	СЗУН	Выполняют разминку на гимнастических матах; утках; переворот; прыжок в глубину с высоты 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 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	6.12	6.12	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 100 м с изменением скорости	П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать	з	Ответить на вопросы теста по теме «Плавание»	8.12	8.12	8.12

				движения; Проводят эстафеты на воде	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					
38	Баскетбол. Командные действия. Подвижные игры	1	СЗУН	Научатся выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; играть в спортивную игру «Баскетбол»	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»	13.12	13.12	8.12
39	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед, подводящие упражнения Зачет:	1	з	Выполняют разминку с гимнастическими палочками; выполняют акробатические	П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства,	з	Учебник. В.И. Лях. § 27 Уметь отвечать на вопросы	13.12	13.12	13.12

	Отжимания от пола, кол-во раз			элементы; соединяют акробатические элементы в комбинации	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					
40	Плавание. Кроль на спине, Брасс. Работа по дистанции	1	СЗУН	Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию от 50 до 200 м брассом	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	15.12	15.12	15.12
41	Баскетбол. Командные действия. Подвижные игры	1	СЗУН	Научатся выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; играть в спортивную игру «Баскетбол»	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	Ур.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями баскетболом, с описанием количества повторений и техники	20.12	20.12	15.12

					ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу		выполнения упражнений			
42	Гимнастика. Стойка на лопатках, упор лежа, равновесия, гимнастические прыжки. Акробатические комбинации	1	СЗУН	Выполняют разминку в парах; выполняют упражнения на гимнастических матах	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»	20.12	20.12	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	П: овладеть 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	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы	22.12	22.12	22.12

					конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;					
44	Баскетбол. ОФП, СФП. Штрафные броски	1	ЗИМ	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.	Сообщение на тему: Игры, подводящие к игре в баскетбол	27.12	27.12	22.12
45	Гимнастика. Комбинации из разученных элементов на гимнастических матах	1	ЗИМ	Выполняют разминку в парах; выполняют упражнения на гимнастических матах	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»	27.12	27.12	27.12

46	Плавание. Кроль на спине. Брасс. Работа по дистанции, финиширование	1	ЗИМ	Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию 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.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы	10.01	10.01	10.01
47	Гимнастика. ОРУ. ОФП. Растяжка	1	ЗИМ	Выполняют самостоятельно комплекс ОРУ, ОФП, упражнения на растяжку	П: овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. Р: овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы	10.01	10.01	12.01
48	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча	1	СЗУН	Выполняют беговую разминку; правильно ведут мяч; выполняют	П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К:	Ур.	Сообщение на тему: виды бросков в баскетболе	12.01	12.01	12.01

	в баскетбольную корзину			передачи мяча одной рукой; выполняют бросок мяча в корзину	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					
49	Плавание. Кроль на спине. Брасс. Работа по дистанции, повороты, финиширование	1	ЗИМ	Проводят разминку в воде; выполняют старт из воды; проплывают дистанцию 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	17.01	17.01	17.01
50	Баскетбол. Зачет: Штрафные броски	1	з	Проводят разминку с мячами. Выполняют штрафные броски	П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения	з	описать технику безопасности при проведении занятий по спортивным играм	17.01	17.01	19.01

					нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.					
51	Гимнастика. Выполнение упражнений на растяжку Беседа о физической подготовке сотрудников МЧС	1	СЗУН	Выполняют комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	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.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц ног или сообщение на тему: «Специальная подготовка сотрудников МЧС»	19.01	19.01	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 200 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	з	Сообщение на тему: Правила плавания брассом. Важно: техника старта, поворотов и финиширование	24.01	24.01	24.01

					препятствий и самокоррекции					
53	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка	1	ИНМ	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 баскетболе	24.01	24.01	26.01
54	Спортивные танцы. Техника безопасности на уроке хореографии, проведение инструктажа в при проведении занятий.	1	ИНМ	Выполняют танцевальную разминку. Знают технику безопасности на уроке хореографии	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.	Учебник. В.И. Лях. § 34 Уметь отвечать на вопросы	26.01	26.01	26.01

55	Плавание. 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; 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 координации	31.01	31.01	31.01
56	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка	1	ИНМ	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	3	Сообщение на тему: правила игры в волейбол/футбол/гандбол	31.02.2022	31.02.2022	02.02
57	Спортивные танцы. Развивающие	1	3	Выполняют танцевальную	П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы;	3	Учебник. В.И. Лях. §29. Уметь отвечать	02.02	02.02	02.02

	элементы народного танца, позиции рук и ног. Зачет: Наклон вперед из положения стоя, см			разминку. Умеют выполнять развивающие элементы народного танца, знают позиции рук и ног. Умеют двигаться под музыку	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		на вопросы			
58	Плавание. 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	07.02	07.02	07.02

59	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка	1	ИНМ	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: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ур.	Сообщение на тему: правила игры в волейбол/футбол/гандбол	07.02	07.02	09.02
60	Спортивные танцы. Элементы народного танца, позиции рук и ног, изучение комбинаций. Зачёт: комбинация из ранее изученных элементов	1	з	Выполняют танцевальную разминку. Исполняют элементы народного танца, знают позиции рук и ног, изучают комбинаций.	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	з	Учебник. В.И. Лях. §28. Уметь отвечать на вопросы	09.02	09.02	09.02
61	Плавание. Баттерфляй. Техника работы рук	1	СЗУН	Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию от 25 до 100 м упрощенным	П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения;	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Плавание»	14.02	14.02	14.02

				способом баттерфляй	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					
62	Баскетбол. Сочетание тактических и технических приёмов игры	1	ЗИМ	Выполняют разминку с мячами, ставят тактические задачи и решают их в процессе игры 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 действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ур.	Сообщение на тему: правила игры в волейбол/футбол/гандбол	14.02	14.02	16.02
63	Спортивные танцы. Элементы современного и спортивного танца, позиции рук и ног, изучение комбинаций.	1	ИНМ	Выполняют танцевальную разминку. Исполняют элементы современного и спортивного танца, знают позиции рук и ног.	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	Ур.	Учебник. В.И. Лях. § 26 Уметь отвечать на вопросы	16.02	16.02	16.02

					учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу					
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	21.02	21.02	21.02
65	Баскетбол. Сочетание тактических и технических приёмов игры	1	ЗИМ	Выполняют разминку с мячами, ставят тактические задачи и решают их в процессе игры 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 действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ур.	Сообщение на тему: техника верхней прямой подачи	21.02	21.02	28.02
66	Спортивные танцы. Основы современного	1	з	Выполняют танцевальную	П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы;	з	Учебник. В.И. Лях. §15. Уметь отвечать	28.02	28.02	02.03

	танца: позиции рук и ног. Зачет: Подъем туловища из положения лежа, раз/60 сек"			разминку. Знают, объясняют основы современного танца: позиции рук и ног.	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		на вопросы			
67	Плавание. Баттерфляй. Согласование работы рук, ног, корпуса с дыханием	1	СЗУН	Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию от 25 до 100 м способом баттерфляй	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 безопасности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы	28.02	28.02	02.03
68	Баскетбол. Сочетание тактических и технических приёмов игры	1	ЗИМ	Выполняют разминку с мячами, ставят тактические задачи и решают их в процессе игры Играют в	П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; К: слушать и слышать учителя и друг	Ур.	Сообщение на тему: игры на воде, подвижные игры	02.03	02.03	07.03

				спортивную игру "Баскетбол"	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.					
69	Спортивные танцы. Основы современного танца: станок. Спортивный танец.	1	ИНМ	Выполняют танцевальную разминку. Знают основы современного танца: выполняют элементы у станка. Разучивают спортивный танец.	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. §12. Уметь отвечать на вопросы	07.03	07.03	09.03
70	Плавание. 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 действий, выявляя и	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы	07.03	07.03	09.03

					устраняя типичные ошибки.					
71	Баскетбол. Сочетание тактических и технических приёмов игры	1	ЗИМ	Выполняют разминку с мячами, ставят тактические задачи и решают их в процессе игры Играют в спортивную игру "Баскетбол"	П: Получать информацию об основных правилах игр. 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.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями , с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений	09.03	09.03	14.03
72	Спортивные танцы. Основы современного танца: станок, середина. Зачет: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	з	Выполняют танцевальную разминку. Рассказывают основы современного танца: выполняют движения у станка и на середине. Зачет: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	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	Учебник. В.И. Лях. §10. Уметь отвечать на вопросы	14.03	14.03	16.03
73	Плавание. Баттерфляй.	1	СЗУН	Выполняют разминку	П: проявлять индивидуальные	Ур.	Сообщение на тему:	14.03	14.03	16.03

	Работа по дистанции			в воде. Проплавают дистанцию до 200 м способом баттерфляй	творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию		техника выполнения старта для разных способов плавания			
74	Баскетбол. Изучение тактических приемов игры. Спортивная игра	1	СЗУН	Выполняют разминку с мячами, ставят тактические задачи и решают их в процессе игры Играть в спортивную игру "Баскетбол"	П: Получать информацию об основных правилах игр. 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.	Составить комплекс упражнений с использованием инвентаря, направленный на развитие ловкости	16.03	16.03	21.03
75	Спортивные танцы. Основы современного танца: элементарные комбинации. Спортивный танец.	1	ЗИМ	Выполняют танцевальную разминку. Знают основы современного танца: исполняют элементарные комбинации. Разучивают спортивный танец.	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. § 7. Уметь отвечать на вопросы	21.03	21.03	23.03
76	Плавание. Брасс,	1	з	Выполняют разминку	П: проявлять индивидуальные	з	Учебник. В.И. Лях.	21.03	21.03	23.03

	Баттерфляй. Работа по дистанции Зачет: Брасс на технику			в воде. Проплавают дистанцию до 200 м способом баттерфляй, выполняют старт с тумбочки. Зачет брасс на технику	творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию		Плавание. Уметь отвечать на вопросы			
77	Баскетбол. Изучение тактических приемов игры. Спортивная игра	1	СЗУН	Выполняют разминку с мячами, ставят тактические задачи и решают их в процессе игры Играют в спортивную игру "Баскетбол"	П: Получать информацию об основных правилах игр. 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.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями , с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений	23.03	23.03	04.04
78	Спортивные танцы. Упражнения на растяжку. Современный станок. Спортивный танец – середина.	1	ЗИМ	Выполняют танцевальную разминку. Выполняют упражнения на растяжку. Разучивают спортивный танец на середине зала.	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 движений, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. § 8. Уметь отвечать на вопросы	04.04	04.04	06.04
79	Плавание. Баттерфляй.	1	ЗИМ	Выполняют разминку	П: осознавать познавательную задачу;	Ур.	Учебник. В.И. Лях.	04.04	04.04	06.04

	Работа по дистанции, старт и финиширование			в воде. Проплавают дистанцию до 200 м способом баттерфляй, выполняют старт с тумбочки	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		Плавание. Уметь отвечать на вопросы			
80	Баскетбол. Спортивная игра	1	СЗУН	Выполняют разминку с мячами, Играют в спортивную игру "Баскетбол"	П: Получать информацию об основных правилах игр. 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.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями , с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений	06.04	06.04	11.04
81	Спортивные танцы. Упражнения на растяжку. Современный станок. Спортивный танец – середина.	1	ЗИМ	Выполняют танцевальную разминку. Выполняют упражнения на растяжку. Разучивают спортивный танец на	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.	Учебник. В.И. Лях. §9. Уметь отвечать на вопросы	11.04	11.04	13.04

				середине зала	описывать технику исполнения движений, выявляя и устраняя типичные ошибки.					
82	Плавание. Баттерфляй. Работа по дистанции, старт и финиширование Зачет: Баттерфляй на технику	1	3	Выполняют разминку в воде. Проплывают дистанцию ранее изученными способами	П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию	з	Сообщение на тему: Техника старта с тумбочки	11.04	11.04	13.04
83	Баскетбол. Спортивная игра	1	СЗУН	Выполняют разминку с мячами, Играют в спортивную игру "Баскетбол"	П: Получать информацию об основных правилах игр. 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.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями , с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений	13.04	13.04	18.04
84	Спортивные танцы. Формирование танцевального шага	1	ЗИМ	Выполняют танцевальную разминку. Формируют танцевальный шаг	П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью	Ур.	Учебник. В.И. Лях. §14. Уметь отвечать на вопросы	18.04	18.04	20.04

					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					
85	Плавание. Комплексное плавание Беседа о необходимых навыках для космонавтов	1	ЗИМ	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 изучаемых действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Плавание» Подготовить сообщение «Особенности физической подготовки космонавтов»	18.04	18.04	20.04
86	Баскетбол. Спортивная игра	1	СЗУН	Выполняют разминку с мячами, Играют в спортивную игру "Баскетбол"	П: Получать информацию об основных правилах игр. 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.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями , с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений	20.04	20.04	25.04

87	Спортивные танцы. Формирование танцевального шага	1	ЗИМ	Выполняют танцевальную разминку. Формируют танцевальный шаг	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 движений, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Стр. 255, Тема 2	25.04	25.04	27.04
88	Спортивные танцы. Формирование танцевального шага	1	ЗИМ	Выполняют разминку в воде. Проплывают дистанцию ранее изученными способами с изменением скорости передвижения	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	25.04	25.04	27.04
89	кроссовая подготовка. Равномерный бег. Развитие выносливости	1	ИНМ	Выполняют разминку в движении; Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	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 действий, выявляя и	Ур.	Учебник. В.И. Лях. § 6 Уметь отвечать на вопросы	27.04	27.04	02.05

				повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	устраняя типичные ошибки.					
90	Спортивные танцы. Повторение и отработка современного танца.	1	ЗИМ	Выполняют танцевальную разминку. Повторяют и отрабатывают современный танец. Могут увидеть и исправить ошибки одноклассников	П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Стр. 255, Тема 3	02.05	02.05	04.05
91	Плавание. Эстафеты	1	СЗУН	Выполняют разминку в воде. Проплывают дистанцию ранее изученными способами в команде	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 действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ур.	Сообщение на тему: техника выполнения закрытого поворота	02.05	02.05	04.05
92	кроссовая подготовка.	1	СЗУН	Выполняют разминку	П: понимать учебные задачи урока и	Ур.	Учебник. В.И. Лях.	04.05	04.05	11.05

	Шестиминутный бег			в движении; Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	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 действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.		§ 5 Уметь отвечать на вопросы			
93	Спортивные танцы. Повторение и отработка спортивного танца.	1	ЗИМ	Выполняют танцевальную разминку. Повторяют и отрабатывают спортивный танец. Могут увидеть и исправить ошибки одноклассников	П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Стр. 255, Тема 4	11.05	11.05	11.05
94	Плавание. Прикладные способы плавания. Спасение утопающих	1	СЗУН	Имеют представление о плавании на боку. Могут объяснить технику спасения	П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы;	Ур.	Сообщение на тему: техника безопасности при нахождении в	16.05	16.05	16.05

				утопающих	высказывать предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выразить 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		открытом водоеме			
95	кроссовая подготовка. Бег на 2000 м (д), 3000 м (м)	1	СЗУН	Выполняют разминку в движении; Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	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. § 4 Уметь отвечать на вопросы	16.05	16.05	18.05
96	Спортивные танцы.	1	ЗИМ	Выполняют	П: проявлять индивидуальные	Ур.	Учебник. В.И. Лях.	18.05	18.05	18.05

	Изучение танцев произвольной композиции			танцевальную разминку. Изучают танцы произвольной композиции	творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию		Стр. 255, Тема 5			
97	Плавание. Игры на воде. Элементы синхронного плавания и аквааэробики Беседы о советских спортсменах в годы ВОВ	1	ЗИМ	Умеют выполнять плавательные элементы и упражнения из аквааэробики	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 действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ур.	Сообщение на тему: техника плавания способом «на боку» или «Навки, необходимые для спасения жизни»	23.05	23.05	23.05
98	кроссовая подготовка. Повторение. Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами. Кроссовый бег 3200м.	1	СЗУН	Выполняют разминку в движении; Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно	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. § 3 Уметь отвечать на вопросы	23.05	23.05	25.05

				подбирать и контролировать нагрузку						
99	Спортивные танцы. Повторение танцев произвольной композиции	1	СЗУН	Выполняют танцевальную разминку. Изучают танцы произвольной композиции	П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Стр. 255, Тема 6	25.05	25.05	25.05
100	Плавание. Игры на воде. Элементы синхронного плавания и аквааэробики	1	ЗИМ	Умеют выполнять плавательные элементы и упражнения из аквааэробики	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 действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ур.	Описание 3-4 игр на воде без применения инвентаря	30.05	30.05	30.05
101	кроссовая подготовка. Повторение техники и тактики кроссового бега 3500м.	1	СЗУН	Выполняют разминку в движении; Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают	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	Ур.	Учебник. В.И. Лях. § 2 Уметь отвечать на вопросы	30.05	30.05	

				функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции					
102	Спортивные танцы. Повторение танца «Вальс»	1	СЗУН	Выполняют танцевальную разминку. Разучивают танец «Вальс»	П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Стр. 255, Тема 7			