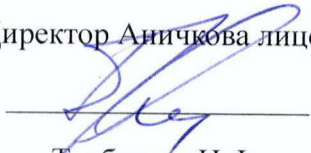


Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»  
Аничков лицей



<p>«Рассмотрено»</p> <p>На заседании Малого педагогического совета</p> <p>Протокол № 1 от 30.08.2022</p>	<p>«Утверждено» 31.08.2022</p> <p>Директор Аничкова лицея</p> <p> Грубицын Н.Ф.</p>
--	--

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 9 А класса

Авторы - составители: Гофман А.С.  
Коломиец А.О.  
Бладыко Д.А.

2022-2023 учебный год  
Санкт-Петербург

## Оглавление

Оглавление.....	2
<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Описание места учебного предмета в учебном плане.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Ожидаемые результаты освоения предмета .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Учебно-тематический план физического воспитания учащихся 9 класса .....</b>	<b>7</b>
<b>5. Содержание учебного предмета .....</b>	<b>7</b>
<b>6. Система оценивания .....</b>	<b>9</b>
<b>7. Формы контроля.....</b>	<b>11</b>
<b>8. Литература и средства обучения .....</b>	<b>11</b>
<b>9. Календарно-тематическое планирование .....</b>	<b>12</b>

## **1. Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов**

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее ФГОС основного общего образования);
- 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, 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 основного общего образования на 2022-2023 учебный год Аничкова лицея Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В.И. Ляха, М.Я.Виленского (автор В.И. Лях).

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

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

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

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

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

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

## 2. Описание места учебного предмета в учебном плане

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

Учебный курс направлен на решение следующих задач:

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

## 3. Ожидаемые результаты освоения предмета

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

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

#### ***в личностном направлении:***

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

- 7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- 9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

***в метапредметном направлении:***

- 1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- 2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- 3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- 4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- 6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- 11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

***в предметном направлении:***

- 1) овладение базовыми знаниями по истории, развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- 2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- 3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- 5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 6) способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- 7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- 8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- 9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

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

Тема	Часы
<b>Базовая часть</b>	
Основы знаний о физической культуре	3
Легкая атлетика	22
Кроссовая подготовка	6
Гимнастика с элементами акробатики	23
<b>Вариативная часть</b>	
Плавание	24
Баскетбол	24
<b>Итого</b>	<b>102</b>

#### 5. Содержание учебного предмета

##### **Естественные основы**

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

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

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

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

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

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

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

##### **Приемы закаливания**

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

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

### **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 игр современности, беседы об особенностях физической подготовки космонавтов. Участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Президентских спортивных играх и Президентских состязаниях, участие в школьных соревнованиях, приуроченных к неделе здоровья.

#### **Легкая атлетика**

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

#### **Кроссовая подготовка**

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

#### **Гимнастика**

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

#### **Плавание**

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

#### **Баскетбол**

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



сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

### Демонстрировать

№	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м. (сек)	5,5	5,2	4,9	6,2	5,8	5,3
2	Челночный бег 3*10 (сек)	9.2	8.5	8.0	9.6	9.0	8.5
3	Бег 1000 м (син., сек)	4:50	4:20	3:50	5:15	4:50	4:20
4	Бег 2000 м	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места (см)	165	190	215	150	160	180
6	Подтягивания из виса на высокой перекладине (м)/ из виса на низкой перекладине (д) (раз)	5	7	10	14	18	25
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	18	24	36	8	10	15
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
10	Штрафной бросок баскетбольного мяча (из 10 бросков)	4-5	6-7	8	3-4	5-6	7-8
11	Ведение мяча с изменением направления (на технику)	Без учета времени					
12	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	60	80	100	65	85	110
13	Кроль на груди на технику (100м)	Без учета времени					
14	Кроль на груди 50 м	1,05,00					
15	Кроль на спине на технику (100м)	Без учета времени					
16	Кроль на спине 50 м	1,15,00					
17	Брасс на технику (100м)	Без учета времени					
18	Брасс 50 м	1,10,00					

### 6. Система оценивания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Выведение итоговых оценок**

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

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

### **Типы уроков**

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

### **7. Формы контроля**

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

### **8. Литература и средства обучения**

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

Спортивный инвентарь.

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

Принятые сокращения:

ИНМ – изучение нового материала

ЗИМ – закрепление изученного материала

СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков

З – зачет

Ур – урочная форма контроля

### 9. Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Контроль	Домашнее задание	Планируемая дата проведения	
				Освоение предметных знаний	УУД			9а	9б
1	Теория. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1	Лекция ИНМ	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные: осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Ур.	Описать режим дня и план зарядки для учащихся 8-9 классов, применяя здоровьесберегающие технологии	02.09	02.09

2	л/а. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	ИНМ	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий легкой атлетикой в школе	05.09	07.09
3	л/а. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1	ЗИМ	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Ур.	Реферат: История развития спринтерского бега. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)	05.09	07.09
4	л/а. Бег 30м. Гладкий бегБеседы о советских спортсменах в годы ВОВ	1	СЗУН	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Подготавливают сообщения о спорте в блокадном Ленинграде		Ур.	Реферат: История развития эстафетного бега. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)	09.09	09.09
5	л/а. Бег по дистанции 30 м. Финиширование.. Зачет бег 30 м	1	з	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		З	Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Беговые виды	12.09	14.09

6	л/а. Спринтерский и стаерский бег. Финиширование.	1	ЗИМ	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.
7	л/а. Бег на длинные дистанции Работа по дистанции. Старт и финиш.. СФП	1	ЗИМ	Применяют прыжковые упражнения в разминке
8	л/а. Бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1	з	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
9	л/а. Бег (2000м.).	1	СЗУН	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
10	л/а. Зачет: Бег на 2000м без учета времени. СБУ. ОФП	1	з	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по

	легкой атлетики		
Ур.	Сообщение на тему: Правила эстафетного бега	12.09	14.09
Ур.	Сообщение на тему: Правила бега на короткие дистанции	16.09	16.09
З	Сообщение на тему: Правила бега на средние дистанции	19.09	21.09
Ур.	Сообщение на тему: Правила бега на длинные дистанции	19.09	21.09
з	Сообщение на тему: Основные тактические действия в беге на длинную дистанцию	23.09	23.09

				частоте сердечных сокращений.					
11	Баскетбол. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	ИНМ	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: общеучебные: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий баскетболом в школе	26.09	28.09
12	Баскетбол. Техника броска двумя руками от головы с места.	1	ЗИМ	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Ур.	Реферат: История развития баскетбола. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)	26.09	28.09
13	л/а Челночный бег 3*10	1	зим	Развивают скоростные качества и ловкость				30.09	30.09
14	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	СЗУН	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и Дополнения. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: инициативное	Ур.	Сообщение на тему: виды бросков в баскетболе	03.10	5.10
15	Баскетбол. Техника	1	СЗУН	Описывают технику		Ур.	Сообщение на тему:	03.10	5.10

	броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.			изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча.	сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность		Основные способы передачи мяча		
16	л/а Зачет. Челночный бег 3*10	1	з	Применяют прыжковые упражнения в разминке, СБУ, сдают зачет		з	Подготовить варианты подвижных игр	07.10	07.10
17	Баскетбол. Личная защита. Учебная игра.	1	СЗУН		Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;	Ур.	Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Баскетбол	10.10	12.10
18	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	ИНМ	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Ур.	Составить кроссворд. На 15 слов. Один чистый кроссворд с вопросами и один заполненный с ответами. Тема: Баскетбол	10.10	12.10
19	Л/а. СБУ. ОФП. СФП. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1	ИНМ	Применяют прыжковые упражнения в разминке, СБУ		Ур.	Подготовить варианты подвижных игр	14.10	14.10



20	Баскетбол. Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	ИНМ	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Ур.	Сообщение на тему: Игры, подводящие к игре в баскетбол	17.10	19.10
21	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1	СЗУН	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Ур.	Составить план утренней гимнастики, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений	17.10	19.10
22	Л/а. СБУ. ОФП. СФП. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1	з	Применяют прыжковые упражнения в разминке, СБУ		з	Подготовить варианты подвижных игр с предметом	21.10	21.10
23	Баскетбол. Обманные движения с мячом и финты	1	СЗУН	Определяют понятие – «финт». Выполняют различные обманные движения и применять их в игровой деятельности.	П: получают знания о техники и тактики обманных движений. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л: Проявляют дисциплинированность и	Ур.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями баскетболом, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений	24.10	4.11

					упорство в достижении поставленных целей.				
24	Баскетбол. Ведение мяча в разных стойках, в движении, без сопротивления соперника.	1	СЗУН	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча	Р: Смогут самостоятельно описать технику исполнения ведения мяча, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л: Проявляют трудолюбие и целеустремленность при изучении баскетбольных элементов. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники ведения мяча.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	24.10	9.11
25	Плавание. ТБ при занятиях в бассейне. Техники работы ног в плавание кролем.	1	зим	Изучают историю плавания. Рассказывают ТБ. Плавают у неподвижной и подвижной опоры ноги кроль	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий плаванием в школе	04.11	09.11

					сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью.				
26	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов.Беседа о необходимости выполнения норм ГТО	1	ЗИМ	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча, остановками, передвижением, отбором мяча.	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации элементов. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	07.11	11.11
27	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом на технику.	1	ЗИМ	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча, остановками, передвижением, отбором мяча.	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации элементов. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	07.11	16.11
28	Плавание. Техника работы рук и ног в плавании способом кролем на груди.	1	ЗИМ	Плавают с подвижной опорой ноги кроль	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Ур.	Реферат: История развития водных видов спорта. Важно отметить (какие виды включает, какие виды есть в программе ОИ,	11.11	16.11

					упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.		известных спортсменов)		
29	Баскетбол. Техника штрафных бросков	1	сзун	Выполняют броски в корзину со штрафной линии	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации элементов.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	14.11	18.11
30	Баскетбол. Техника штрафных бросков	1	сзун	Выполняют броски в корзину со штрафной линии	Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	14.11	23.11
31	Плавание. Зачет: кроль на груди на технику	1	з	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с дыханием	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	з	Реферат: История развития плавания. Важно отметить: дату появления, сроки появления в программе ОИ, известных спортсменов	18.11	23.11
32	Баскетбол. Техника штрафных бросков, Ведение мяча с изменением направления	1	сзун	Выполняют броски в корзину со штрафной линии и с 2х шагов, Ведение мяча с изменением направления	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	21.11	25.11

33	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Зачет: Штрафные броски	1	з	Выполняют броски в корзину со штрафной линии и с 2х шагов, Ведение мяча с изменением направления	комбинации элементов. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	з	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	21.11	30.11
34	Плавание. Кроль на груди, кроль на спине	1	сзун	Проплывают дистанцию от 100 м заданным стилем	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Подготовить варианты разминки на воде	25.11	30.11
35	Баскетбол. Зачет: Ведение мяча с изменением направления	1	з	Выполняют ведение мяча попеременно вокруг неподвижного противника	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации элементов. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	з	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	28.11	02.12
36	Баскетбол. Учебные подвижные игры. и Учебная игра в баскетбол	1	сзун	Выполняют передвижения, передачи, броски в условиях игры	комбинации элементов. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	28.11	07.12
37	Плавание. Кроль на груди, кроль на спине Зачет: кроль на груди на скорость	1	з.	Проплывают дистанцию от 100 м заданным стилем	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе	з	Подготовить варианты разминки на воде	02.12	07.12

					совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.				
38	Баскетбол. Учебные подвижные игры. и Учебная игра в баскетбол	1	сзун	Выполняют передвижения, передачи, броски в условиях игры	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации элементов. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	05.12	09.12
39	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	сзун	Выполняют передвижения, передачи, броски в условиях игры	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	05.12	14.12
40	Плавание. Кроль на груди, кроль на спине	1	сзун	Проплывают дистанцию от 100 м заданным стилем	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации элементов. Л:	Ур.	Подготовить варианты разминки на воде	09.12	14.12
41	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	сзун	Выполняют передвижения, передачи, броски в условиях игры	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации элементов. Л:	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	12.12	16.12
42	Баскетбол. Игра в баскетбол с	1	сзун	Выполняют передвижения,	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации элементов. Л:	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме	12.12	21.12

	ограничениями			передачи, броски в условиях игры	Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		«Баскетбол»		
43	Плавание. Зачет: кроль на спине на технику	1	з	Проплывают дистанцию от 100 м заданным стилем	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	з	Подготовить варианты разминки на воде	16.12	21.12
44	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	сзун	Выполняют передвижения, передачи, броски в условиях игры	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации элементов. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	19.12	23.12
45	Баскетбол. Игра в баскетбол с ограничениями	1	сзун	Выполняют передвижения, передачи, броски в условиях игры	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»	19.12	28.12
46	Плавание. Кроль на груди, кроль на спине, игры на воде	1	сзун	Проплывают дистанцию от 100 м заданным стилем, играют в водные игры	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации	Ур.	Подготовить варианты игр на воде	23.12	28.12

					и дисциплинированности.				
47	Теория. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.	1	Лекция ИНМ	Знают историю Олимпийского движения. Могут назвать значимые даты и имена	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Ур.	Сообщение на тему: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.	26.12	11.01
48	Гимнастика. ТБ во время занятий по гимнастике. История гимнастики. Строевые упражнения.	1	ИНМ	Определяют термины: смыкание, размыкание, строевые приемы, построение и перестроение, передвижение. Выполняют простейшие строевые упражнения.	Р: смогут самостоятельно проанализировав правила безопасности выполнять самостраховку во время занятий. П: получают знания об истории гимнастики и запомнят имена выдающихся отечественных спортсменов. Смогут проговорить строевые команды. К: вступают в коллективное обсуждение по правилам техники безопасности. Л: развивают способность к дисциплине, сосредоточенности во время выполнения упражнений.	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий по гимнастике и акробатике в школе	26.12	11.01
49	Плавание.кроль на спине, БрассЗачет: кроль на	1	з	Проплывают дистанцию от 100 м	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью	з	Подготовить варианты	09.01	13.01



	спине на скорость			заданным стилем, играют в водные игры	плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.		игр на воде		
50	Гимнастика. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении.	1	ЗИМ	Выполняют строевые команды и перестроения.	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений. Р: Самостоятельно различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Реферат: История развития спортивной гимнастики. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)	09.01	18.01
51	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ (без предметов). Утренняя гигиеническая гимнастика.	1	з	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	з	Реферат: История развития художественной гимнастики. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных	13.01	18.01

					упражнений. Л: Смогут оценить уровень своей физической подготовки.		спортсменов)		
52	Плавание.кроль на спине, Брасс	1	сзун	Проплывают дистанцию от 100 м заданным стилем, играют в водные игры	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Подготовить варианты игр на воде	16.01	20.01
53	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ (с различными предметами).	1	з	Выполняют упражнения с предметами, составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Р: смогут описывать технику общеразвивающих упражнений. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного составления комплекса ОРУ с предметами. Л: формулируют собственное представление о пользе утренней гимнастики и гимнастических упражнений.	з	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями гимнастикой, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений	16.01	25.01
54	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1	СЗУН	Выполняют основные акробатические элементы.	Р: Смогут изучать акробатические элементы согласно руководству учителя, описывать технику их исполнения. П: Получат знания о влиянии	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц брюшного пресса и	20.01	25.01

					акробатических упражнений на организм и физические способности человека. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений.		спины		
55	Плавание. кроль на спине, Брасс. Беседы о спортивных достижениях во время ВОВ	1	сзун	Проплывают дистанцию от 100 м заданным стилем, играют в водные игры	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Подготовить варианты игр на воде	23.01	27.01
56	Гимнастика. Акробатика. наклоны, равновесия	1	СЗУН	Изучают термин – «длинный кувырок». Выполняют страховку и оказывают помощь при выполнении кувырка. Выполняют длинный кувырок.	П: Сформулируют различия между простым и длинным кувырком. К: взаимодействуют в ходе групповой работы, ведут диалог, участвуют в дискуссии. Р: самостоятельно выделяют физические качества необходимые для правильного выполнения акробатических упражнений.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	23.01	01.02

57	Гимнастика. Акробатические элементы отдельно и в комбинации. Наклоны, равновесия. Зачет Наклон вперед с гимнастической скамьи	1	з	Выполняют комбинацию акробатических упражнений, учатся держать равновесие при разных условиях, развивают гибкость	П: Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации упражнений. Р: Описывают технику выполнения акробатических упражнений	3	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	27.01	01.02
58	Плавание. кроль на спине, Брасс	1	сзун	Проплывают дистанцию от 100 м заданным стилем, играют в водные игры	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Подготовить варианты игр на воде	30.01	03.02
59	Гимнастика. Комбинация акробатических элементов слитно. Упражнения на развитие силы мышц рук и пресса	1	ЗИМ	Самостоятельно составляют и выполняют комбинацию из ранее изученных акробатических элементов	К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности по составлению произвольной акробатической комбинации. Л: будет сформировано уважительное отношение к мнению окружающих. П: Узнают, какие качества развиваются при выполнении	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	30.01	08.02

					акробатических упражнений				
60	Гимнастика. Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. Упражнения на развитие силы мышц рук и пресса	1	ИНМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	03.02	08.02
61	Плавание. кроль на спине, Брасс	1	сзун	Проплывают дистанцию от 100 м заданным стилем, играют в водные игры	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Подготовить варианты игр на воде	06.02	10.02
62	Гимнастика. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Упражнения на развитие силы мышц	1	СЗУН	Умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика»	06.02	15.02

	рук и пресса			корректирующих упражнений	конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение				
63	Гимнастика. Выполнение акробатических элементов. Упражнения на развитие силы мышц рук и пресса	1	СЗУН	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика»	10.02	15.02
64	Плавание. Зачет: Брасс на технику	1	з	Проплывают дистанцию от 100 м заданным стилем, играют в водные игры	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе	з	Подготовить варианты игр на воде	13.02	17.02

					совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.				
65	Гимнастика. Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с гимнастической палочкой	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика»	13.02	22.02
66	Гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Зачет: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	з	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный	з	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	17.02	22.02

					контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.				
67	Плавание. Брасс, баттерфляй	1	ЗИМ	умеют держаться на воде, выполнять команды учителя	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря	20.02	01.03
68	Гимнастика. Упоры и висы	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	20.02	01.03



69	Гимнастика. Упоры и висы	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	27.02	03.03
70	Плавание. Брасс, баттерфляй Зачет: брасс на скорость	1	з	умеют держаться на воде, выполнять команды учителя	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	з	Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря	27.02	10.03
71	Гимнастика. Упоры и висы	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	03.03	15.03

				повышают функциональные возможности основных систем организма.	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.				
72	Гимнастика. Упоры и висы. Зачет: Подтягивания из вися на высокой перекладине (м)/ из вися на низкой перекладине (д) (раз)	1	з	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	з	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	06.03	15.03
73	Плавание. Комплексное плавание	1	ЗИМ	умеют держаться на воде, выполнять команды учителя	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Ур.	Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря	06.03	17.03

					упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.				
74	Гимнастика. Упоры и висы. Упражнения на развитие силы и ОФП	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	10.03	22.03
75	Гимнастика. Упоры и висы. Упражнения на развитие силы и ОФП. Зачет: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	1	з	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной	з	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	13.03	22.03

					деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.				
76	Теория. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	ЗИМ	Знают основы самоконтроля. Могут рассказать о значении функциональных тестов	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	ур.	Сообщение на тему: Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	13.03	24.03
77	Гимнастика. Элементы с предметом. Прыжки на скакалке	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное	ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	17.03	29.03

					поведение.				
78	Плавание. Комплексное плавание	1	ЗИМ	умеют держаться на воде, выполнять команды учителя	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	ур.	Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря	20.03	29.03
79	Гимнастика. Элементы с предметом. Прыжки на скакалке	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	20.03	31.03
80	Гимнастика. Элементы с предметом. ОФП Зачет: Прыжки на скакалке	1	з	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	з.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	24.03	05.04

				развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.				
81	Плавание. Комплексное плавание	1	ЗИМ	умеют держаться на воде, выполнять команды учителя	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря	27.03	05.04
82	Гимнастика. Элементы с предметом. ОФП	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. -	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	27.03	07.04

				организма.	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.				
83	Гимнастика. Элементы с предметом. ОФП Зачет: Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	1	з	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	з.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы	31.03	12.04
84	Плавание. Игры на воде	1	ЗИМ	умеют держаться на воде, выполнять команды учителя	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря	03.04	12.04

85	кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 2000м.	1	ИНМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные -использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы	03.04	14.04
86	кроссовая подготовка. Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 2600м.	1	СЗУН	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы	07.04	19.04



				подбирать и контролировать нагрузку	культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью				
87	Плавание. Игры на воде. Беседа о мужестве и героизме участников ВОВ. Об особенностях физической подготовки в военное время	1	ЗИМ	умеют держаться на воде, выполнять команды учителя	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря	10.04	19.04
88	кроссовая подготовка. Индивидуальные особенности при составлении планов занятий. Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м.	1	СЗУН	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы	10.04	21.04

				нагрузку	подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью				
89	кроссовая подготовка. Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами. Кроссовый бег 3200м.	1	СЗУН	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы	14.04	26.04
90	Плавание. Игры на воде	1	ЗИМ	умеют держаться на воде, выполнять команды учителя	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Ур.	Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря	17.04	26.04

					упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.				
91	кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 3500м.	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы	17.04	28.04
92	кроссовая подготовка. Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 3500 м.	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы	21.04	03.05

				возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью				
93	Плавание. Игры на воде	1	ЗИМ	умеют держаться на воде, выполнять команды учителя	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря	24.04	03.05
94	Л/а. Повторение. Бег на короткие дистанции	1	сзун	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. -	ур.	Учебник. В.И. Лях. Уметь отвечать на вопросы	24.04	05.05
95	Л/а. Повторение. Бег на короткие дистанции	1	сзун			ур.	Учебник. В.И. Лях. Уметь отвечать на вопросы	28.04	10.05
96	Л/а. Повторение. Бег на длинные дистанции	1	сзун			ур.	Учебник. В.И. Лях. Уметь отвечать на	05.05	10.05

				организма.	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.		вопросы		
97	Л/а. Повторение. Бег на длинные дистанции	1	сзун			ур.	Учебник. В.И. Лях. Уметь отвечать на вопросы	12.05	12.05
98	Л/а. Повторение. Техника низкого и высокого старта	1	сзун			ур.	Учебник. В.И. Лях. Уметь отвечать на вопросы	15.05	17.05
99	Л/а. Повторение. Техника низкого и высокого старта	1	сзун			ур.	Учебник. В.И. Лях. Уметь отвечать на вопросы	15.05	17.05
100	Л/а. Повторение. Техника финиширования	1	сзун			ур.	Учебник. В.И. Лях. Уметь отвечать на вопросы	19.05	19.05
101	Л/а. Повторение. Техника финиширования	1	сзун			ур.	Учебник. В.И. Лях. Уметь отвечать на вопросы	22.05	24.05
102	Л/а. Повторение. Гладкий бег. Подвижные игры	1	сзун			ур.	Учебник. В.И. Лях. Уметь отвечать на вопросы	22.05	24.05