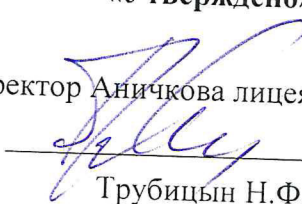


Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Аничков лицей



<p>«Рассмотрено»</p> <p>На заседании Малого педагогического совета</p> <p>Протокол № 1 от 31.08.2020</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор Аничкова лицея</p> <p></p> <p>Трубицын Н.Ф.</p> <p>31.08.2020</p>
---	---

Рабочая программа
по физической культуре
для 8 «Б» класса

Автор - составитель: Гофман А.С.

2020-2021 учебный год
Санкт-Петербург

Оглавление

Пояснительная записка	2
Общая характеристика предмета	3
Место предмета в учебном плане	3
Ожидаемый результат обучения	3
Система оценивания	5
Учебно-тематическое планирование физического воспитания учащихся 8 класса	8
Содержание учебного предмета	8
Литература и средства обучения	10
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов.

Рабочая программа разработана на основе

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее ФГОС основного общего образования);
- Федерального перечня учебников, 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;
- Рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 (приложение к письму Роспотребнадзора от 8 мая 2020г. № 02/8900-2020-24);
- Учебного плана Аничкова лица ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» на 2020-2021 учебный год;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В.И. Ляха, М.Я.Виленского (автор В.И. Лях).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

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

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

Общая характеристика предмета

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 и баскетболу.

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.

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

Учебный курс направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость 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.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 8 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 8 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часов в неделю.

Ожидаемый результат обучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры в 8 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, в том числе для подготовки к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Система оценивания

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка «1» выставляется, если учащийся не может выполнить самостоятельно ни одно из заданий.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными

в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

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

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

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

Выведение итоговых оценок

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

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

Типы уроков

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

Формы контроля

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

Учебно-тематическое планирование физического воспитания учащихся 8 класса

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

Содержание учебного предмета

Естественные основы

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

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

Социально-психологические основы

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

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

Культурно-исторические основы

Содержание раздела: Изложение взглядов и отношения к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в

обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Приемы закаливания

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

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

Легкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

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

Волейбол

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

Гимнастика

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

Плавание

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

Баскетбол

Содержание раздела: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и

игровых заданий. Освоение элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Демонстрировать

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м. (сек)	10.5	9.8	9.2	10.8	10.0	9.7
2	Челночный бег 3*10 (сек)	9.2	8.5	8.0	9.6	9.0	8.5
3	Бег 1500 м (син., сек)	8.40	8.00	6.45	9.0	8.30	8.10
4	Бег 3000 м	Без учета времен					
5	Прыжки в длину с места (см)	165	190	215	150	160	180
6	Подтягивания из виса на высокой перекладине (м)/ из виса на низкой перекладине (д) (раз)	5	7	10	14	18	25
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	18	24	36	8	10	15
8	Наклон вперед из положения стоя на 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	Подача мяча в волейболе через сетку (из 8 подач)	4-5	6-7	8	3-4	5-6	7-8
11	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	60	80	100	65	85	110

Литература и средства обучения

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

Техническое оснащение

Спортивные снаряды

Бассейн

Компьютер

Монитор

Проектор

Экран

Принятые сокращения:

ИНМ – изучение нового материала

ЗИМ – закрепление изученного материала

СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков

З – зачет

Ур – урочная форма контроля

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Контроль	Домашнее задание	Дата планируемая	Дата фактическая
				Освоение предметных знаний	УУД				
1	Теория. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1	Лекция ИИМ	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные: осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Ур.	Описать режим дня и план зарядки для учащихся 8-9 классов, применяя здоровьесберегающие технологии		
2	л/а. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	ИИМ	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий легкой атлетикой в школе		
3	л/а. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1	ЗИМ	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	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)		
4	л/а. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег 30м.	1	СЗУН	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		Ур.	Реферат: История развития эстафетного бега. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)		
5	л/а. Бег по дистанции 30 м. Финиширование.	1	з	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		З	Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Беговые виды легкой атлетики		
6	л/а. Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	ЗИМ	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		Ур.	Сообщение на тему: Правила эстафетного бега		
7	л/а. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1	з.	Применяют прыжковые упражнения в разминке		Ур.	Сообщение на тему: Правила бега на короткие дистанции		
8	л/а. Бег (1000м).	1	СЗУН	Выбирают индивидуальный		З	Сообщение на тему: Правила		

	Специальные беговые упражнения			режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.			бега на средние дистанции		
9	л/а. Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1	СЗУН	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		Ур.	Сообщение на тему: Правила бега на длинные дистанции		
10	Плавание. ТБ при занятиях в бассейне. Техники работы ног в плавание кролем.	1	ИНМ	Изучают историю плавания. Рассказывают ТБ. Плавают у неподвижной и подвижной опоры ноги кроль	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения 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.	описать технику безопасности при проведении занятий плаванием в школе		
11	Баскетбол. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок	1	ИНМ	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами 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	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий баскетболом в школе		

	игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.				достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности				
12	Баскетбол. Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	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)		
13	Плавание. Техника работы 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 упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Реферат: История развития водных видов спорта. Важно отметить (какие виды включает, какие виды есть в программе ОИ, известных спортсменов)		
14	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед из положения стоя	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 сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность	Ур.	Сообщение на тему: виды бросков в баскетболе		

15	Баскетбол. Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	СЗУН	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча.		Ур.	Сообщение на тему: Основные способы передачи мяча		
16	Плавание. Техника работы рук в плавании способом кролем на груди.	1	СЗУН	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с дыханием	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Реферат: История развития плавания. Важно отметить: дату появления, сроки появления в программе ОИ, известных спортсменов		
17	Баскетбол. Личная защита. Учебная игра.	1	з	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	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.	3	Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Баскетбол		
18	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	ИНМ		К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; 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		
19	Плавание. Техника	1	СЗУН	Умеют выполнять гребки руками в	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания.	Ур.	Сообщение на тему: Правила		

	работы рук в плавании способом кролем на груди.			сочетании с дыханием	К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.		плавания кролем на груди. Важно: техника старта, поворотов и финиширование		
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.	Р: целеполагание – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль	Ур.	Сообщение на тему: Игры, подводящие к игре в баскетбол		
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		
22	Плавание. Кроль на груди. Сочетание работы рук и дыхания	1	СЗУН	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с дыханием	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц рук и плечевого пояса		
23	Баскетбол. Обманные движения с мячом и финты	1	СЗУН	Определяют понятие – «финт». Выполняют различные обманные движения и	П: получают знания о технике и тактики обманных движений. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения	Ур.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями		

				применять их в игровой деятельности.	изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.		баскетболом, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений		
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»		
25	Плавание. Кроль на груди в координации	1	ЗИМ	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с дыханием и движениями ног	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	З	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
26	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов.	1	з	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	З	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»		
27	Баскетбол. Комбинация из освоенных	1	ЗИМ	Выполняют технические приемы в сочетании с	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»		

	элементов перемещений и владения мячом на технику.			ведением мяча, остановками, передвижением, отбором мяча.	процессе совместного изучения комбинации элементов. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей				
28	Плавание. Кроль на груди в координации	1	з	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с дыханием и движениями ног	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
29	Теория. 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.		
30	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	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий по гимнастике и акробатике в школе		

					упражнений.				
31	Плавание. Плавание 25м. кролем на груди.	1	ИНМ	Умеют проплыть дистанцию 25 м кролем на груди	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Составить план выполнения общеразвивающи х упражнений перед занятиями плаванием, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений		
32	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)		
33	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ (без предметов). Утренняя гигиеническая гимнастика.	1	ИНМ	Выполняют общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	П: Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений. Р: Описывают технику общеразвивающих упражнений. Самостоятельно составляют комбинации из числа разученных упражнений. Л: Смогут оценить уровень своей	Ур.	Реферат: История развития художественной гимнастики. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ,		

					физической подготовки.		отличия от других видов, известных спортсменов)		
34	Плавание. Кроль на спине с подвижной опорой	1	ЗИМ	Занимают правильное положение на воде. Умеют преодолевать дистанцию 25 на спине с подвижной опорой	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Сообщение на тему: Правила плавания кролем на спине. Важно: техника старта, поворотов и финиширование		
35	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ (с различными предметами).	1	ИНМ	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.	Ур.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями гимнастикой, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений		
36	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1	СЗУН	Выполняют основные акробатические элементы.	Р: Смогут изучать акробатические элементы согласно руководству учителя, описывать технику их исполнения. П: Получат знания о влиянии акробатических упражнений на организм и физические способности человека. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений.	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц брюшного пресса и спины		
37	Плавание. Техника работы рук в	1	СЗУН	Проплывают дистанцию 25 м кролем на спине	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Плавание»		

	плавании способом кролем на спине.				процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.				
38	Гимнастика. Акробатика. Длинный кувырок.	1	СЗУН	Изучают термин – «длинный кувырок». Выполняют страховку и оказывают помощь при выполнении кувырка. Выполняют длинный кувырок.	П: Сформулируют различия между простым и длинным кувырком. К: взаимодействуют в ходе групповой работы, ведут диалог, участвуют в дискуссии. Р: самостоятельно выделяют физические качества необходимые для правильного выполнения акробатических упражнений.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы		
39	Гимнастика. Акробатические элементы раздельно и в комбинации.	1	з	Выполняют комбинацию акробатических упражнений	П: Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения комбинации упражнений. Р: Описывают технику выполнения акробатических упражнений	З	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы		
40	Плавание. Техника работы рук в плавании способом кролем на спине.	1	СЗУН	Проплывают дистанцию 25 м кролем на спине	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
41	Гимнастика. Комбинация акробатических элементов слитно.	1	ЗИМ	Самостоятельно составляют и выполняют комбинацию из ранее изученных акробатических элементов	К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности по составлению произвольной акробатической комбинации. Л: будет сформировано уважительное отношение к мнению окружающих. П: Узнают, какие качества развиваются при выполнении акробатических упражнений	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы		

42	Гимнастика. Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1	ИНМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы		
43	Плавание. Плавание 25м. кролем на спине.	1	СЗУН	Проплывают дистанцию 25 м кролем на спине в координации	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
44	Гимнастика. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	СЗУН	Умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика»		
45	Гимнастика. Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	з	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,	3	Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика»		

				повышают функциональные возможности основных систем организма.	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.				
46	Плавание. Плавание 25м. кролем на спине.	1	з	Проплывают дистанцию 25 м кролем на спине в координации	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	З	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
47	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»		
48	Гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	ЗИМ	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		

49	Плавание. Игры на воде	1	ЗИМ	умеют держаться на воде, выполнять команды учителя	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря		
50	Гимнастика. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	СЗУН	Умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц ног		
51	Теория. Краткая история летних видов спорта. Основные правила спортивных игр.	1	Лекция ИНМ	Умеют отличать зимние виды спорта от летних. Ориентируются в правилах спортивных игр. Знают отличия между спортивными и подвижными играми	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Ур.	Сообщение на тему: Краткая история летних видов спорта. Основные правила спортивных игр.		
52	Плавание. Техника работы ног в плавании брассом.	1	ИНМ	Умеют выполнять толчки ногами у неподвижной опоры	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Сообщение на тему: Правила плавания брассом. Важно: техника старта, поворотов и финиширование		

53	Волейбол. ТБ на уроках по спортивным играм. Стойки и перемещения игрока.	1	ИНМ	Выполняют стойки, передвижения в защитной стойке, приставным шагом, скачком, остановки.	К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л: Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий по волейболу в школе		
54	Волейбол. Индивидуальные действия в защите и нападении.	1	ИНМ	Изучают применение индивидуальных действий. Выполняют выход под мяч. Выполняют страховку мяча у сетки. Закрепляют индивидуальные действия в защите.	П: Получают знания о волейбольных приемах и их применении. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения индивидуальных действий в защите. Р: Описывают действия игроков при игре на задней линии.	Ур.	Реферат: История развития волейбола. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)		
55	Плавание. Техника работы ног в плавание брассом.	1	ЗИМ	Умеют выполнять толчки ногами сопоры	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие координации		
56	Волейбол. Групповые действия в нападении.	1	СЗУН	Выполняют передачу для организации нападения.	К: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки. Р: смогут научиться самостоятельно описывать технику исполнения технического приема. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ур.	Сообщение на тему: виды передач в волейболе		
57	Волейбол. Одиночное	1	СЗУН	Выполняют одиночное	Р: Описывают технику выполнения блокирования и формулируют причины для	Ур.	Сообщение на тему: виды ударов		

	блокирование.			блокирование и самостраховку после него.	применение одиночного блокирования в игровой ситуации. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей К: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки		в волейболе		
58	Плавание. Техника работы рук в плавании способом брассом	1	ЗИМ	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с ногами кроль	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости		
59	Волейбол. Групповое блокирование.	1	з	Выполняют перемещение и групповое блокирование. Выполняют защитные групповые действия в игровых ситуациях.	Р: Описывают технику выполнения группового блокирования и формулируют причины для применение групповых защитных действий. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. К: ведут диалог, участвуют в дискуссии при выполнении упражнений, выявляют характерные ошибки.	3	Сообщение на тему: Блок в волейболе и его разновидности		
60	Волейбол. Верхняя прямая силовая подача. Верхняя прямая планирующая подача.	1	ЗИМ	Выполняют верхнюю подачу с расстояния 3-6 м.	Р: Описывают технику исполнения подачи, осваивают ее самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения способов подачи мяча в игру. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ур.	Сообщение на тему: техника нижней прямой подачи		
61	Плавание. Техника работы рук в плавании	1	СЗУН	Умеют выполнять гребки руками в сочетании с ногами брасс	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Плавание»		

	способом брассом				упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.				
62	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	ИНМ	Выполняют имитацию нападающего удара. Изучают технику выполнения прямого нападающего удара.	П: Получают знания о способах тактики нападения. Р: Описывают технику выполнения прямого нападающего удара. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техник. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ур.	Сообщение на тему: техника верхней прямой подачи		
63	Волейбол. Передача сверху двумя руками с изменением высоты передачи.	1	СЗУН	Выполняют передачу мяча пальцами без участия ладоней, изменяя высоту передачи.	П: Получают знания о волейбольных приемах и их применении. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Р: Описывают технику приема мяча сверху двумя руками.	Ур.	Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Волейбол		
64	Плавание. Брасс в координации	1	СЗУН	Проплывают дистанцию 25 м. Брассом в координации	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
65	Волейбол. Прием нижней и верхней прямой подачи снизу двумя руками.	1	СЗУН	Выполняют исходную стойку для приема подачи, правильное расположение рук, ног и корпуса для приема мяча снизу.	Р: смогут объяснить постановку тела для приема мяча снизу с подачи. П: воспроизводят информацию, необходимую для решения учебной задачи; К: ведут диалог, участвуют в дискуссии; принимают другое мнение и позицию, допускают существование различных точек зрения. Л: смогут оценить правильность исполнения	Ур.	Основные правила игры в волейбол (упрощенные)		

					приема мяча снизу друг у друга.				
66	Волейбол. Сочетание способов перемещений с техническими приемами.	1	з	Используют способы перемещения, сочетая их с техническими приемами игры.	Р: Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения приема мяча сверху. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	З	Сообщение на тему: игры, подводящие к игре в волейбол		
67	Плавание. Брасс в координации	1	СЗУН	Проплывают дистанцию 25 м. Брассом в координации	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
68	Волейбол. Расположение игроков при приеме подачи. Действия игроков.	1	ЗИМ	Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам.	П: Получают знания об игровых зонах волейбол; переход по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Р: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Ур.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями волейболом, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений		
69	Волейбол. Расположение игроков при приеме подачи. Действия игроков.	1	ЗИМ	Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам.	П: Получают знания об игровых зонах волейбол; переход по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Р: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Ур.	Составить комплекс упражнений с использованием инвентаря, направленный на развитие ловкости		

70	Плавание. Брасс в координации	1	з	Проплывают дистанцию 25 м. Брассом в координации	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	З	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
71	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	ИНМ	Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам.	П: Получат знания об игровых зонах волейбол; переход по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Р: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Волейбол. Уметь отвечать на вопросы		
72	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам.	П: Получат знания об игровых зонах волейбол; переход по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями. Р: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Волейбол. Уметь отвечать на вопросы		
73	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Брасс. Старт из воды. Финиширование.	1	СЗУН	умеют выполнять старт и финиш в плавании брассом	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Сообщение на тему: техника выполнения старта для разных способов плавания		
74	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	П: Получат информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Волейбол. Уметь отвечать на вопросы		

					действий. К: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.				
75	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	з	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	П: Получают информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.	3	Ответить на вопросы теста по теме «Волейбол»		
76	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Старт из воды. Финиширование.	1	ИНМ	умеют выполнять старт и финиш в плавании кролем на груди	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
77	Волейбол. Игровые действия.	1	ЗИМ	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	П: Получают информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Волейбол»		
78	Волейбол. Игровые действия.	1	ЗИМ	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	П: Получают информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступают в речевое общение, участвуют в	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Волейбол»		

					диалоге во время игры.				
79	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине. Старт из воды. Финиширование.	1	ЗИМ	умеют выполнять старт и финиш в плавании кролем на спине	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
80	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	П: Получают информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваются слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.	Ур.	Составить кроссворд. На 15 слов. Один чистый кроссворд с вопросами и один заполненный с ответами. Тема: Волейбол		
81	Теория. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	Лекция ИИМ	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.		
82	Плавание. Техника старта	1	ЗИМ	Выполняют упрощенный старт с	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания.	Ур.	Сообщение на тему: Техника		

	с тумбочки			тумбочки	К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.		старта с тумбочки		
83	кроссовая подготовка. План тренировочного занятия. 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		
84	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 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, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы		

				нагрузку					
85	Плавание. Техника старта с тумбочки	1	ЗИМ	Выполняют старт с тумбочки	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Плавание»		
86	Кроссовая подготовка. 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 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		
87	Кроссовая подготовка. Показатели повышения нагрузки между тренировочными и 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	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы		

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

				возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью				
91	Плавание. Закрытые повороты	1	СЗУН	Проплывают по дистанции и умеют объяснить технику поворота	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	Ур.	Сообщение на тему: техника выполнения закрытого поворота		
92	л/а. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	ИНМ	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Легкая атлетика»		
93	л/а. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач;	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Легкая атлетика»		

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

				возможности основных систем организма.	физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью				
97	Плавание. Игры на воде	1	ЗИМ	Умеют выполнять плавательные элементы и упражнения из аквааэробики	П: Узнают о навыках, которые формируются с помощью плавания. К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.	3	Сообщение на тему: техника плавания способом «на боку»		
98	л/а. Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	з	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные –осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие –задавать вопросы, формулировать свою позицию	3	Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы		
99	л/а. Бег на средние дистанции.	1	ЗИМ	Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	К: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения игры. Л: Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы		

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