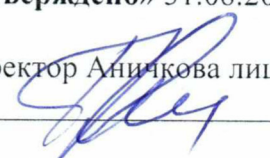


Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Аничков лицей



<p>«Рассмотрено»</p> <p>На заседании Малого педагогического совета</p> <p>Протокол № 1 от 30.08.2021</p>	<p>«Утверждено» 31.08.2021</p> <p>Директор Аничкова лицея</p>  <p>Трубицын Н.Ф.</p>
--	--

Рабочая программа
по физической культуре
для 10 В класса

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

2021-2022 учебный год
Санкт-Петербург

Оглавление

Пояснительная записка	2
Описание места учебного предмета в учебном плане	3
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	4
<i>в личностном направлении:</i>	4
<i>в метапредметном направлении:</i>	4
<i>в предметном направлении:</i>	5
Оценка достижений учащихся	6
Учебно-тематический план физического воспитания учащихся 10 класса.....	8
Содержание учебного предмета физическая культура.....	8
Литература и средства обучения	10
Календарно-тематическое планирование, 10 класс	11

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 классов

Рабочая программа разработана на основе:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254;

- Рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 (приложение к письму Роспотребнадзора от 8 мая 2020г. № 02/8900-2020-24);
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, издательство «Просвещение», 2016 г.

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

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

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

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

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

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

Учебный курс направлен на решение следующих задач:

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом среднего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 10 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане Аничкова лицея ГБОУ «СПБ ГДТЮ». Предмет «Физическая культура» изучается в 10 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часов в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры в 10 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

в метапредметном направлении:

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

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

в предметном направлении:

- 1) овладение базовыми знаниями по истории, развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- 2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- 5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 6) способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- 7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

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

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

Оценка достижений учащихся

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

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

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

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

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

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

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

Оценка «2» / «1» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения

двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

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

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

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

Выведение итоговых оценок

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

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

Типы уроков

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

Формы контроля

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

Учебно-тематический план физического воспитания учащихся 10 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 физическая культура

Раздел 1. Знания о физической культуре

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

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

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

Содержание раздела:

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

Раздел 4. «Физическое совершенствование»

Содержание раздела:

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

Спортивные игры:

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

Волейбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное); страховка; тактические действия; игра по правилам.

Плавание: Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих. Игры на воде: «пятнашки с поплавами», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплывание учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

Демонстрировать

	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 30м, с	5,2	5,1-4,8	4,7	6,1	6,0-5,3	5,2
Челночный без 3*10 м, с	8,2	8,1-7,7	7,6	9,7	9,6-8,7	8,6
Прыжок в длину с места	180	181-210	211	160	161-190	191
Наклон вперед из положения стоя, см	5	6-12	13	7	8-14	15
Подтягивания: на высокой перекладине из виса (ю), на низкой перекладине из виса лежа (д), кол-во раз	4	5-9	10	6	7-15	16
6-минутный бег, м	1250	1300-1400	1450	900	950-1200	1250

Литература и средства обучения

Учебник:

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

Календарно-тематическое планирование, 10 класс

Принятые сокращения:

ИНМ – изучение нового материала

ЗИМ – закрепление изученного материала

СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков

З – зачет

Ур – урочная форма контроля

№		Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Контроль	Домашнее задание	Дата планируемая	Дата фактическая
				Освоение предметных знаний	УУД				
1	Теория. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1	Лекция ИНМ	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	<p>П: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний.</p> <p>К: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга.</p> <p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p>	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. Организационно-методические требования на уроках фк	1	ИНМ	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют СБУ	<p>П: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний.</p> <p>К: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга.</p> <p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p>	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий легкой атлетикой в школе		

3	л/а. Тестирование бега на 100 м	1	ЗИМ	<p>Научатся проводить беговую разминку; пройдут тестирование в беге на 100 м; выполняют подводящие упражнения к бегу на короткие дистанции</p>	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: представлять конкретное содержание и сообщить его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	<p>Реферат: История развития спринтерского бега. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)</p>		
4	л/а. Бег на короткие дистанции	1	СЗУН	<p>Показывают технику бега на короткие дистанции; выполняют подводящие упражнения; показывают технику нижнего старта</p>	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	Ур.	<p>Реферат: История развития эстафетного бега. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)</p>		

5	л/а. Бег на 30 м и челночный бег 3*10 м	1	з	Проводят разминку в движении; Оценивают уровень развития скоростных способностей	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: представлять конкретное содержание и сообщить его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	3	Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Беговые виды легкой атлетики		
6	л/а. Бег на 2000 и 3000 м	1	ЗИМ	Проводят разминку на развитие гибкости; выполняют равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; оценивают уровень выносливости	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	Сообщение на тему: Правила эстафетного бега		

7	л/а. Равномерный бег. Развитие выносливости	1	СЗУН	Проводят разминку в движении; проходят тестирование шестиминутного бега	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	Сообщение на тему: Правила бега на короткие дистанции		
8	л/а. Равномерный бег . Развитие выносливости	1	СЗУН	Проводят разминку в движении; проходят тестирование шестиминутного бега	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	Сообщение на тему: Правила бега на средние дистанции		
9	л/а. Тестирование прыжка в длину с места	1	з	Проводят разминку с гимнастическими скакалками; проходят	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе</p>	З	Сообщение на тему: Правила бега на		

				<p>тестирование прыжков в длину с места; выполняют броски малого мяча в горизонтальные поверхности</p>	<p>знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>		длинные дистанции		
10	<p>Плавание. ТБ при занятиях в бассейне. Кроль на груди Беседы о спорте во время и после окончания ВОВ</p>	1	ИНМ	<p>Выполняют разминку пловца; знают и применяют ТБ; проплывают дистанцию от 50 до 200 м кролем на груди</p>	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	<p>описать технику безопасности при проведении занятий плаванием в школе Подготовить сообщения о спорте в блокадном Ленинграде</p>		
11	<p>Баскетбол. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передач, ведения и</p>	1	ИНМ	<p>Выполняют беговую разминку; правильно ведут мяч; выполняют передачи мяча одной рукой; выполняют</p>	<p>П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя.</p> <p>К: устанавливать рабочие</p>	Ур.	<p>описать технику безопасности при проведении</p>		

	бросков.			бросок мяча в корзину	отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		занятий баскетболом в школе		
12	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	ЗИМ	Выполняют беговую разминку; правильно ведут мяч; выполняют передачи мяча одной рукой; выполняют бросок мяча в корзину	П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Ур.	Реферат: История развития баскетбола. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)		
13	Плавание. Кроль на груди. Работа по дистанции и финиширование	1	ЗИМ	Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости движения	П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую	Ур.	Реферат: История развития водных видов спорта. Важно отметить (какие виды включает,		

					<p>информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p>		какие виды есть в программе ОИ, известных спортсменов)		
14	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	СЗУН	Выполняют беговую разминку; правильно ведут мяч; выполняют передачи мяча одной рукой; выполняют бросок мяча в корзину	<p>П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя.</p> <p>К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	Сообщение на тему: виды бросков в баскетболе		
15	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1	СЗУН	Выполняют беговую разминку; правильно ведут мяч; выполняют передачи мяча одной рукой; выполняют бросок мяча в корзину	<p>П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя.</p> <p>К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать</p>	Ур.	Сообщение на тему: Основные способы передачи мяча		

					<p>недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>				
16	Плавание. Кроль на груди. Старт, работа по дистанции, повороты, финиширование	1	СЗУН	<p>Проводят разминку в воде; выполняют старт с тумбочки; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости движения</p>	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	<p>Реферат: История развития плавания. Важно отметить: дату появления, сроки появления в программе ОИ, известных спортсменов</p>		
17	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1	з	<p>Научатся подбирать упражнения для разминки с мячом; выполнять ведение мяча; бросать мяч в баскетбольную корзину разными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол»</p>	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки</p>	З	<p>Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Баскетбол</p>		

					<p>работы в группе.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>				
18	Баскетбол. Штрафные броски	1	ИНМ	<p>Научатся выполнять разминку с набивными мячами; выполнять штрафные броски; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижные игры со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол»</p>	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	<p>Составить кроссворд. На 15 слов. Один чистый кроссворд с вопросами и один заполненный с ответами.</p> <p>Тема: Баскетбол</p>		
19	Плавание. Кроль на груди. Эстафеты на воде	1	СЗУН	<p>Проводят разминку в воде; выполняют старт с тумбочки; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости движения; Проводят эстафеты на воде</p>	<p>П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в</p>	Ур.	<p>Сообщение на тему: Правила плавания кролем на груди. Важно: техника старта, поворотов и финиширование</p>		

					соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.				
20	Баскетбол. Штрафные броски	1	ЗИМ	Научатся выполнять разминку с набивными мячами; выполнять штрафные броски; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижные игры со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол»	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	Сообщение на тему: Игры, подводящие к игре в баскетбол		
21	Баскетбол. Защитные действия	1	СЗУН	Научатся выполнять разминку с малыми мячами; накрывать и перехватывать мяч у соперника; играть в спортивную игру «баскетбол»	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной</p>	Ур.	Составить план утренней гимнастики, с описанием количества повторений и техники выполнения		

					<p>кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>		упражнений		
22	Плавание. Кроль на спине	1	СЗУН	<p>Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию от 50 до 200 м кролем на спине</p>	<p>П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p>	Ур.	<p>Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц рук и плечевого пояса</p>		
23	Баскетбол. Тактические действия	1	СЗУН	<p>Научатся выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; играть в спортивную игру</p>	<p>П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К: добывать недостающую</p>	Ур.	<p>Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями</p>		

				«Баскетбол»	информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.		баскетболом, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений		
24	Баскетбол. Тактические действия	1	СЗУН	Научатся выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; играть в спортивную игру «Баскетбол»	П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»		
25	Плавание. Кроль на спине. Работа по дистанции	1	ЗИМ	Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости	П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на		

				движения	предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		вопросы		
26	Баскетбол. Игра по правилам	1	ЗИМ	Научатся выполнять разминку с малыми мячами; накрывать и перехватывать мяч у соперника; действовать в команде; играть в спортивную игру «баскетбол»	П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Баскетбол»		
27	Баскетбол. Игра по	1	ЗИМ	Научатся выполнять разминку с малыми	П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы;	Ур.	Ответить на вопросы теста		

	правилам			мячами; накрывать и перехватывать мяч у соперника; действовать в команде; играть в спортивную игру «баскетбол»	самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.		по теме «Баскетбол»		
28	Плавание. Кроль на спине. Работа по дистанции и финиширование	1	ЗИМ	Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости движения	П: овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Р: формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
29	Теория. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	Лекция ИИМ	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую	П: Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования	Ур.	Сообщение на тему: Овладение		

	спортивной подготовкой; здоровье и здоровый образ жизни;			жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	одного и того же комплекса упражнений. Р: Описывают технику общеразвивающих упражнений. Самостоятельно составляют комбинации из числа разученных упражнений. Л: Смогут оценить уровень своей физической подготовки.		умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)		
30	Гимнастика. ТБ во время занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	1	ИНМ	Определяют термины: смыкание, размыкание, строевые приемы, построение и перестроение, передвижение. Выполняют простейшие строевые упражнения.	П: получать знания об истории гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Смогут проговорить строевые команды. Р: самостоятельно проанализировав правила безопасности выполнять самостраховку во время занятий. К: вступать в коллективное обсуждение по правилам техники безопасности.	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий по гимнастике и акробатике в школе		
31	Плавание. Кроль на спине. Старт, работа по дистанции, повороты, финиширование.	1	з	Проводят разминку в воде; выполняют старт из воды; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости движения	П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и	з	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений		

					<p>обобщения;</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>		<p>перед занятиями плаванием, с описанием количества повторений и техники выполнения упражнений</p>		
32	Гимнастика. Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1	ЗИМ	Выполняют строевые команды и перестроения.	<p>П: Узнавать о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений.</p> <p>Р: Самостоятельно различать строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Л: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.</p>	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. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	ИНМ	Выполняют общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	<p>П: Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений.</p>	Ур.	Реферат: История развития художественной гимнастики.		

					<p>Р: Описывают технику общеразвивающих упражнений. Самостоятельно составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Л: Смогут оценить уровень своей физической подготовки.</p>		Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)		
34	Плавание. Кроль на спине. Старт, работа по дистанции, повороты, финиширование	1	ЗИМ	Плавание. Кроль на спине. Старт, работа по дистанции, повороты, финиширование		Ур.	Сообщение на тему: Правила плавания кролем на спине. Важно: техника старта, поворотов и финиширование		
35	Гимнастика. Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках	1	ИНМ	Выполняют разминку на гимнастических матах; Кувырок назад и кувырок вперед; кувырок вперед через препятствие	<p>П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друга; эффективно сотрудничать.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и</p>	Ур.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями гимнастикой, с описанием количества повторений и техники		

					исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.		выполнения упражнений		
36	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед через препятствие	1	СЗУН	Выполняют разминку на гимнастических матах; Кувырок назад и кувырок назад через стойку на руках	<p>П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p>	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц брюшного пресса и спины		
37	Плавание. Кроль на спине. Эстафеты	1	СЗУН	Проводят разминку в воде; выполняют старт из воды; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости движения; Проводят эстафеты на воде	<p>П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения;</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и</p>	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Плавание»		

					<p>точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>				
38	Гимнастика. Акробатика. Переворот боком	1	СЗУН	Выполняют разминку на гимнастических матах; утках; переворот; прыжок в глубину с высоты боком	<p>П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения;</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы		
39	Гимнастика. Акробатика. Переворот боком, прыжки в глубину	1	з	Выполняют разминку на гимнастических матах; кувырок вперед через препятствие; кувырок вперед в стойку на лопатках;	<p>П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и</p>	З	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы		

				переворот боком	<p>обобщения;</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>				
40	Плавание. Брасс. Работа по дистанции	1	СЗУН	Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию от 50 до 200 м брассом	<p>П: овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,</p> <p>К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.</p> <p>Р: формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
41	Гимнастика. Акробатические комбинации	1	ЗИМ	Выполняют разминку с гимнастическими палочками; выполняют акробатические элементы; соединяют акробатические	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих,</p>	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы		

				элементы в комбинации	их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.				
42	Гимнастика. Акробатические комбинации	1	ИНМ	Выполняют разминку с гимнастическими палочками; выполняют акробатические элементы; соединяют акробатические элементы в комбинации	П: выполнять учебно- познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Гимнастика. Уметь отвечать на вопросы		
43	Плавание. Брасс. Работа по дистанции	1	СЗУН	Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию от 50 до 200 м брассом	П: овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами. К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Р: формировать умения понимать	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		

					причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.				
44	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамье	1	СЗУН	Выполняют разминку в парах; выполняют упражнения на гимнастических скамейках;	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика»		
45	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамье	1	з	Выполняют разминку в парах; выполняют упражнения на гимнастических скамейках;	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и</p>	З	Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика»		

					исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.				
46	Плавание. Брасс. Работа по дистанции, финиширование	1	з	Проводят разминку в воде; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости движения	<p>П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	3	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
47	Гимнастика. Комбинации из разученных элементов на гимнастической скамье	1	ЗИМ	Выполняют разминку в парах; выполняют упражнения на гимнастических скамейках;	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки</p>	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Гимнастика»		

					<p>работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>				
48	<p>Гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Беседа о физической подготовке сотрудников МЧС</p>	1	ЗИМ	<p>Выполняют самостоятельно комплекс ОРУ без предмета; Выполняют сгибание-разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>П: овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p> <p>Р: овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	Ур.	<p>Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы</p> <p>или сообщение на тему: «Специальная подготовка сотрудников МЧС»</p>		
49	<p>Плавание. Брасс. Работа по дистанции, повороты, финиширование</p>	1	ЗИМ	<p>Проводят разминку в воде; выполняют старт из воды; проплывают дистанцию 100 м с изменением скорости движения</p>	<p>П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной</p>	Ур.	<p>Описание 3-4 игр на воде с применением инвентаря</p>		

					<p>кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>				
50	Гимнастика. Выполнение упражнений на растяжку	1	СЗУН	Выполняют комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	<p>П: овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами.</p> <p>К: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.</p> <p>Р: формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц ног		
51	Теория. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Лекция ИНМ	Выполняют задания для проведения самоконтроля; Оценивают эффективность своих занятий	<p>П: Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений.</p> <p>Р: Описывают технику общеразвивающих упражнений. Самостоятельно составляют комбинации из числа разученных</p>	Ур.	Сообщение на тему: Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.		

					упражнений. Л: Смогут оценить уровень своей физической подготовки.				
52	Плавание. Брасс. Старт, работа по дистанции, повороты, финиширование	1	ИНМ	Проводят разминку в воде; выполняют старт с тумбочки; проплывают дистанцию 200 м с изменением скорости движения	П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения. К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Ур.	Сообщение на тему: Правила плавания брассом. Важно: техника старта, поворотов и финиширование		
53	Волейбол. ТБ на уроках по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	ИНМ	Выполняют стойки, передвижения в защитной стойке, приставным шагом, скачком, остановки.	П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и	Ур.	описать технику безопасности при проведении занятий по волейболу в школе		

					устраняя типичные ошибки.				
54	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1	ИНМ	Выполняют разминку с волейбольными мячами; выполняют прием и передачу волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками	<p>П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	Ур.	Реферат: История развития волейбола. Важно отметить (даты возникновения вида, появления в программе ОИ, отличия от других видов, известных спортсменов)		
55	Плавание. Баттерфляй. Техника работы корпуса и ног	1	ИНМ	Выполняют разминку на воде. Проплывают дистанцию от 25 до 100 м «дельфином»	<p>П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг</p>	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие координации		

					друга; эффективно сотрудничать. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.				
56	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1	СЗУН	Выполняют разминку с волейбольными мячами; выполняют усложненные варианты приема и передачи волейбольного мяча; играют в спортивную игру «Волейбол»	П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Ур.	Сообщение на тему: виды передач в волейболе		
57	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1	з	Выполняют разминку с волейбольными мячами; выполняют усложненные варианты приема и передачи волейбольного мяча; играют в спортивную игру «Волейбол»	П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.	З	Сообщение на тему: виды ударов в волейболе		

					Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.				
58	Плавание. Баттерфляй. Техника работы корпуса и ног в сочетании с дыханием	1	ИНМ	Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию от 25 до 100 м способом «дельфин»	<p>П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p>	Ур.	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости		
59	Волейбол. Подачи мяча	1	СЗУН	Выполняют разминку с набивными мячами; подают мяч различными способами; играют в спортивную игру «Волейбол»	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: задают вопросы с целью получения нужной информации.</p> <p>Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и</p>	З	Сообщение на тему: Блок в волейболе и его разновидности		

					устраняя типичные ошибки.				
60	Волейбол. Подачи мяча	1	СЗУН	Выполняют разминку с набивными мячами; подают мяч различными способами; играют в спортивную игру «Волейбол»	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: задают вопросы с целью получения нужной информации.</p> <p>Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	Ур.	Сообщение на тему: техника нижней прямой подачи		
61	Плавание. Баттерфляй. Техника работы рук	1	СЗУН	Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию от 25 до 100 м упрощенным способом баттерфляй	<p>П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя.</p> <p>К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Плавание»		
62	Волейбол. Нападающий удар.	1	СЗУН	Выполняют разминку с набивными мячами; выполняют прямой нападающий удар и его	П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе	Ур.	Сообщение на тему: техника верхней		

				разновидности; Играют в спортивную игру «Волейбол»	знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.		прямой подачи		
63	Волейбол. Нападающий удар.	1	СЗУН	Выполняют разминку с набивными мячами; выполняют прямой нападающий удар и его разновидности; Играют в спортивную игру «Волейбол»	П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. К: задают вопросы с целью получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ур.	Составить тест. На 10 вопросов. С отдельно написанным ключом. Тема: Волейбол		
64	Плавание. Баттерфляй. Техника работы рук	1	СЗУН	Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию от 25 до 100 м упрощенным способом баттерфляй	П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		

					движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.				
65	Волейбол. Защитные действия	1	СЗУН	Выполняют разминку с волейбольными мячами; выполняют индивидуальное и групповое блокирование; играют в спортивную игру «волейбол»	<p>П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	Ур.	Основные правила игры в волейбол (упрощенные)		
66	Волейбол. Защитные действия	1	з	Выполняют разминку с волейбольными мячами; выполняют индивидуальное и групповое блокирование; играют в спортивную игру «волейбол»	<p>П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки</p>	З	Сообщение на тему: игры, подводящие к игре в волейбол		

					<p>работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>				
67	Плавание. Баттерфляй. Согласование работы рук, ног, корпуса с дыханием	1	СЗУН	Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию от 25 до 100 м способом баттерфляй	<p>П: получать знания об истории гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Смогут проговорить строевые команды.</p> <p>Р: самостоятельно проанализировав правила безопасности выполнять самостраховку во время занятий.</p> <p>К: вступать в коллективное обсуждение по правилам техники безопасности.</p>	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
68	Волейбол. Расположение игроков при приеме подачи. Действия игроков.	1	ЗИМ	Выполняют разминку с волейбольными мячами; Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам.	<p>П: Получать знания об игровых зонах волейбол; переходам по зонам.</p> <p>Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями.</p> <p>Р: Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.</p>	Ур.	Составить план выполнения общеразвивающих упражнений перед занятиями волейболом, с описанием количества повторений и		

							техники выполнения упражнений		
69	Волейбол. Нападающий удар. Тактические действия игроков.	1	ЗИМ	Выполняют разминку с волейбольными мячами; Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам. Выполняют нападающий удар. Используют тактические приемы	<p>П: Получать знания об игровых зонах волейбол; переходам по зонам.</p> <p>Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями.</p> <p>Р: Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.</p>	Ур.	Составить комплекс упражнений с использованием инвентаря, направленный на развитие ловкости		
70	Плавание. Баттерфляй. Согласование работы рук, ног, корпуса с дыханием	1	з	Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию от 25 до 100 м способом баттерфляй	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: задают вопросы с целью получения нужной информации.</p> <p>Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	З	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
71	Волейбол. Учебная игра. Тактические действия игроков.	1	ИНМ	Выполняют технико-тактические действия при приеме и передаче мяча, переходят по игровым зонам.	<p>П: Получать знания об игровых зонах волейбол; переходах по зонам.</p> <p>Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявлять положительные качества личности,</p>	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Волейбол. Уметь отвечать на вопросы		

					управлять своими эмоциями. Р: Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.				
72	Волейбол. Учебная игра. Тактические действия игроков.	1	СЗУН	Выполняют разминку с волейбольными мячами; Выполняют технико-тактические действия при приеме и передаче мяча, переходят по игровым зонам.	П: Получать знания об игровых зонах волейбол; переходах по зонам. Л: смогут дать оценку своему исполнению, проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями. Р: Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Волейбол. Уметь отвечать на вопросы		
73	Плавание. Баттерфляй. Работа по дистанции	1	СЗУН	Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию до 200 м способом баттерфляй	П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию	Ур.	Сообщение на тему: техника выполнения старта для разных способов плавания		
74	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Выполняют разминку с волейбольными мячами; Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	П: Получать информацию об основных правилах игры в волейбол. Р: Самостоятельно добиваться слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступать в речевое общение,	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Волейбол. Уметь отвечать на вопросы		

					участвуют в диалоге во время игры.				
75	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	з	Выполняют разминку с волейбольными мячами; Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	<p>П: Получать информацию об основных правилах игры в волейбол.</p> <p>Р: Самостоятельно добиваться слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий.</p> <p>К: вступать в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.</p>	3	Ответить на вопросы теста по теме «Волейбол»		
76	Плавание. Баттерфляй. Работа по дистанции, старт и финиширование	1	ИНМ	Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию до 200 м способом баттерфляй, выполняют старт с тумбочки	<p>П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию.</p>	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
77	Волейбол. Игровые действия.	1	ЗИМ	Выполняют разминку с волейбольными мячами; Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	<p>П: Получать информацию об основных правилах игры в волейбол.</p> <p>Р: Самостоятельно добиваться слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий.</p> <p>К: вступать в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.</p>	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме «Волейбол»		
78	Волейбол. Игровые действия.	1	ЗИМ	Выполняют разминку с волейбольными мячами; Объясняют	<p>П: Получают информацию об основных правилах игры в волейбол.</p> <p>Р: Самостоятельно добиваются</p>	Ур.	Ответить на вопросы теста по теме		

				основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.	слаженности игровых действий на основе ранее изученных технических приемов и действий. К: вступают в речевое общение, участвуют в диалоге во время игры.		«Волейбол»		
79	Плавание. Баттерфляй. Работа по дистанции, старт и финиширование	1	ЗИМ	Выполняют разминку в воде. Проплавают дистанцию до 200 м способом баттерфляй, выполняют старт с тумбочки	П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Плавание. Уметь отвечать на вопросы		
80	Волейбол. Игра в «Волейбол»	1	СЗУН	Выполняют разминку с волейбольными мячами; выполняют технико-тактические действия с мячом; играют в спортивную игру «волейбол»	П: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно ставить и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать.	Ур.	Составить кроссворд. На 15 слов. Один чистый кроссворд с вопросами и один заполненный с ответами. Тема: Волейбол		

					Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу				
81	Теория. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга	1	Лекция ИИМ	Изучают историю фитнеса. Учатся различать виды фитнеса. Применяют полученные знания на практике	<p>П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя.</p> <p>К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	Сообщение на тему: Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга		
82	Плавание. Комплексное плавание	1	ЗИМ	Выполняют разминку в воде. Проплывают дистанцию ранее изученными способами	П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию.	Ур.	Сообщение на тему: Техника старта с тумбочки		
83	кроссовая подготовка. Равномерный бег. Развитие выносливости	1	ИИМ	Выполняют разминку в движении; Расширяют двигательный опыт за счет упражнений,	П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь		

				<p>ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку</p>	<p>знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: задают вопросы с целью получения нужной информации.</p> <p>Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>		<p>отвечать на вопросы</p>		
84	<p>кроссовая подготовка. Шестиминутный бег</p>	1	СЗУН	<p>Выполняют разминку в движении; Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку</p>	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: задают вопросы с целью получения нужной информации.</p> <p>Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	Ур.	<p>Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы</p>		
85	<p>Плавание. Комплексное плавание</p> <p>Беседа о необходимых навыках для космонавтов</p>	1	ЗИМ	<p>Выполняют разминку в воде. Проплывают дистанцию ранее изученными способами</p>	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: задают вопросы с целью</p>	Ур.	<p>Ответить на вопросы теста по теме «Плавание»</p> <p>Подготовить</p>		

					получения нужной информации. Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.		сообщение «Особенност и физической подготовки космонавтов»		
86	кроссовая подготовка. Бег на 2000 м (д), 3000 м (м)	1	СЗУН	Выполняют разминку в движении; Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы		
87	кроссовая подготовка. Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами. Кроссовый бег 3200м.	1	СЗУН	Выполняют разминку в движении; Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма.	П: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. К: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осознавать самого себя как	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы		

				Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.				
88	Плавание. Комплексное плавание	1	ЗИМ	Выполняют разминку в воде. Проплывают дистанцию ранее изученными способами с изменением скорости передвижения	<p>П: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: понимать мысли, чувства, стремления, желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	Сообщение на тему: техника выполнения открытого поворота		
89	кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 3500м.	1	з	Выполняют разминку в движении; Расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и	<p>П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	З	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы		

				контролировать нагрузку	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.				
90	кроссовая подготовка. Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 3500 м.	1	ЗИМ	Выполняют разминку в движении; расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма. Умеют самостоятельно подбирать и контролировать нагрузку	<p>П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Лыжная подготовка. Уметь отвечать на вопросы		
91	Плавание. Эстафеты	1	СЗУН	Выполняют разминку в воде. Проплывают дистанцию ранее изученными способами в команде	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: задают вопросы с целью получения нужной информации.</p> <p>Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и</p>	Ур.	Сообщение на тему: техника выполнения закрытого поворота		

					устраняя типичные ошибки.				
92	л/а. Тестирование бега на 30 м	1	з	Проводят беговую разминку; выполняют равномерный гладкий бег; проходят тестирование бега на 30 м; проводят сравнительную характеристику полученных результатов	П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию	з	Ответить на вопросы теста по теме «Легкая атлетика»		
93	л/а. Тестирование бега на 100 м	1	з	Проводят беговую разминку; выполняют равномерный гладкий бег; проходят тестирование бега на 100 м; проводят сравнительную характеристику полученных результатов	П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию.	з	Ответить на вопросы теста по теме «Легкая атлетика»		
94	Плавание. Прикладные способы плавания. Спасение утопающих	1	СЗУН	Имеют представление о плавании на боку. Могут объяснить технику спасения утопающих	П: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; К: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и	Ур.	Сообщение на тему: техника безопасности при нахождении в открытом водоеме		

					<p>точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>				
95	л/а. Тестирование челночного бега 3*10	1	СЗУН	<p>Проводят разминку в движении; выполняют равномерный гладкий бег на средние дистанции; проходят тестирование челночного бега 3*10 м; проводят эстафеты</p>	<p>П: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию</p>	Ур.	<p>Ответить на вопросы теста по теме «Легкая атлетика»</p>		
96	л/а. Равномерный бег. Развитие выносливости	1	СЗУН	<p>Проводят разминку на развитие гибкости; выполняют равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; оценивают уровень выносливости</p>	<p>П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно</p>	Ур.	<p>Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы</p>		

					оценивать свои действия и действия партнеров.				
97	Плавание. Игры на воде. Элементы синхронного плавания и аквааэробики Беседы о советских спортсменах в годы ВОВ	1	ЗИМ	Умеют выполнять плавательные элементы и упражнения из аквааэробики	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: задают вопросы с целью получения нужной информации.</p> <p>Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	Ур.	Сообщение на тему: техника плавания способом «на боку» или «Навыки, необходимые для спасения жизни»		
98	л/а. Эстафетный бег	1	СЗУН	Проводят разминку в движении; понимают технику эстафетного бега; проходят легкоатлетическую полосу препятствий	<p>П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия</p>	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы		

					партнеров.				
99	л/а. Эстафеты. Подвижные игры	1	СЗУН	Проводят разминку в движении; выбирают и проводят подвижные игры; придумывают и проводят эстафеты	<p>П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию учителя; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	Ур.	Учебник. В.И. Лях. Легкая атлетика. Уметь отвечать на вопросы		
100	Плавание. Игры на воде. Элементы синхронного плавания и аквааэробики	1	ЗИМ	Умеют выполнять плавательные элементы и упражнения из аквааэробики	<p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>К: задают вопросы с целью получения нужной информации.</p> <p>Р: Смогут описывать технику исполнения изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	Ур.	Описание 3-4 игр на воде без применения инвентаря		

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

				правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--