**Тематическое планирование 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата****проведения** | **Тип урока** | **Тема урока** | **Содержание урока*****НРЭО*** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | **Вид контроля** | **Д/З** |
| **План** | **Факт** |
| **1 четверть -27 часов.** |
| **Легкая атлетика – 12 часов.** |
| 1. |  |  | Вводный, образова-тельно-познава-тельный | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики (ИОТ-007-2019). Спринтерский бег. | Знания: Вводный инструктаж по Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. (ИОТ-007-2019).Ознакомление учащихся с программными требованиями. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Подвижная игра "Бег с флажками"Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Запоминают** правила ТБ.**Взаимодействуют** со сверстниками в сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.**Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений. | **Личностные:**Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.**Метапредметные:**Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.**Предметные:**Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направленности. |  | Стр 80. |
| 2. |  |  | образова-тельно - обучающий | Спринтерский бег.Высокий старт, стартовый разгон. | Бег в медленном темпе (до 5 мин.). Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон (до 15-25 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Рефлексия: Анализ наиболее частых ошибок техники высокого старта и стартового разгона. | **Соблюдают** правила техники безопасности.**Применяют** беговые упражнения для развития физических способностей. |  | Стр. 91 таблица №9 |
| 3. |  |  | Контрольный. | Спринтерский бег.Бег по дистанции, финиширо-вание. | Бег в медленном темпе (до 7 мин.). Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон (до 15-25 м), бег по дистанции, финиширование (с ходу 20-30 м). Бег 30 метров –**контроль.** Рефлексия: Нахождение обучающимися своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности. | **Выявляют** ошибки в технике высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.**Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.**Уметь:** пробегать 30 метров с максимальной скоростью. | Д:«5»-5,4 и меньше;«4»-5,5-6,2«3»-6,3 и больше;«2»- отказ от выполнения.М: «5»-5,3 и меньше;«4»-5,4-6,1;«3»- 6,2 и больше.«2»- отказ от выполнения. | Стр. 91 таблица №9 |
| 4. |  |  | Контрольный. | Бег на результат 60 м. | Бег в медленном темпе (до 10 мин.). Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон (до 15-25 м). **Контроль** - бег на результат 60 м.Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику высокого старта и стартового разгона. | **Соблюдают** правила техники безопасности при беге на короткие дистанции.**Выявляют** ошибки в технике высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.**Уметь:** пробегать 60 метров с максимальной скоростью. | Д: «5»-10,4 и меньше ;«4»-10,5-11,6;«3»-11,7 и больше ; «2»- отказ от выполнения.М: «5»-10,0 и меньше;«4»-10,1-11,1;«3»-11,2 и больше;«2»- отказ от выполнения. | Стр 84. |
| 5. |  |  | образова-тельно - обучающий | Метание теннисного мяча с места. | Знания: Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.Равномерный бег (до 8 мин.). ОРУ.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Имитационные упражнения. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5 - 6 м.Подвижные игры с элементами метания.Рефлексия: Анализ ошибок в процессе совместного освоения метательных упражнений. | **Запоминают** основныепричины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.**Соблюдают** правила техники безопасности при проведении метательных упражнений.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. |  | Стр. 31 |
| 6. |  |  | Контрольный | Метание теннисного мяча с разбега на дальность | Равномерный бег (до 8 мин.). ОРУ.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 - 8 м.**Контроль** - Метание теннисного мяча с разбега на дальность.Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику метания. | **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении метательных упражнений.**Демонстрируют** вариативное выполнение метательных упражнений.**Выявляют** ошибки в технике метательных упражнений. | Д: «5»-21м;«4»-20-15 м;«3»-14 и менее.«2» -метание выполнено не из-за головы.М: «5»- 34м;«4»-33-21м;«3»-20м и менее;«2»- метание выполнено не из-за головы. | Медленный бег до 8мин. |
| 7. |  |  | образова-тельно - обучающий | Прыжки в длину с разбега. Фазы прыжка. | Спортивная ходьба (до 2 мин). Равномерный бег (до 6 мин.).Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Специальные прыжовые упражнения. Имитационные упражнения. Освоение техники разбега, отталкивания и приземления. Прыжки в длину с 3- 4 шагов разбега.Подвижные игры с элементами прыжков.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении прыжковых упражнений.**Описывают** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.**Демонстрируют** вариативное выполнение прыжковых упражнений |  | Стр 84. |
| 8. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Прыжки в длину. | Спортивная ходьба (до 3 мин). Равномерный бег (до 6 мин.).Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места.  Закрепление техники разбега, отталкивания и приземления. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега.Рефлексия: понимание обучающимися что на данном этапе времени представляют собой уровень развития физических способностей: быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость. | **Применяют** прыжковые упражнения для развития физических способностей **Выявляют** ошибки в технике прыжковых упражнений. |  | Стр 84. |
| 9. |  |  | Контрольный. | Прыжок в длину с места. | Бег в медленном темпе (до 10 мин.).Специальные прыжовые упражнения.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места –**контроль.**Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику прыжков в длину. Нахождение обучающимися своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности. | **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении прыжковых упражнений.**Демонстрируют** вариативное выполнение прыжковых упражнений.**Умеют** выполнять прыжок в дину с места с двух ног. | Д: «5»-165; «4»-125; «3»-менее 124см.«2»- прыжок выполнен не правильно.М: «5»-180;«4»-135;«3»- менее135 см.; «2»- прыжок выполнен не правильно. | Стр 87 |
| 10. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники длительного бега | Знания: Основные правила при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Переменный бег 10 мин. (бег в медленном темпе 150 м., бег в среднем темпе 80 м., ускорение 30 м.). Упражнения на растяжку.Спортивные игры.Рефлексия: Сравнение своих возможностей с возможностями одноклассников. Нахождение обучающимися своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности. | **Запоминают** основные правила при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.  **Применяют** упражнения для развития выносливости. |  | Бег в равномерном темпе 1000м |
| 11. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Закрепление техники длительного бега | Знания: Развитие выносливости.Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Упражнения на растяжку.Спортивные игры.Рефлексия: Сравнение своих возможностей с возможностями одноклассников | **Описывают** технику длительного бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.**Применяют** упражнения для развития выносливости. |  | Бег в равномерном темпе 1000м |
| 12. |  |  | Контрольный. | Бег на 1000 м. | Бег в медленном темпе 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения.Развитие выносливости.**Контроль** - Бег на 1000 м.Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику бега по дистанции. | **Соблюдают** правила техники безопасности.**Выбирают** индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС.**Уметь:** пробегать дистанцию 1000 метров. | М: «5»-4.29,«4»-5,18;«3»-6,27;«2»- 6,28 и более.Д: «5»-5,08;«4»-6.02;«3»-7,26;«2»-7,27 и более. | Упражнения на гибкость. |
| **Гимнастика – 14 часов.** |
| 13. |  |  | Вводный, образова-тельно-познава-тельный***(НРЭО)*** | Техника безопасностина уроках гимнастики(ИОТ-013-2019)Освоение строевых и общеразвива-ющих упражнений. | Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках гимнастики. ***Развитие гимнастики на Урале.***Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов.Прыжки на скакалке.Рефлексия: анализ ошибок в процессе совместного освоения строевых упражнений. | **Запоминают:** правила техники безопасности на гимнастике.**Выполняют:** перестроение из колонны по одному в колонну по 4.**Демонстрируют:** прыжки на скакалке. | **Личностные:**формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию;формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо; вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);**Метапредметные:** бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, поддержка оптимального уровня работоспособности, восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическимиканонами.**Предметные:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, способность организовывать занятия по формированию телосложения, по освоению новых двигательных качеств. |  | Комплекс ОРУ. |
| 14. |  |  | Образовательно – обучающий. | Освоение техники кувырка вперед и назад. | **Знания:** Основная гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ урок №13. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Девочки: подтягивание из виса лежа.Мальчики: поднимание прямых ног в висе, подтягивание в висе.Игра с гимнастической палкой.Рефлексия: Отметить лучшие рабочие группы. | **Запоминают:** комплекс ОРУ с гимнастической палкой.**Взаимодействуют** со сверстниками при работе группой.**Демонстрируют:** элементы акробатики. |  | Стр. 207 |
| 15. |  |  | Контрольный.**НРЭО** | Развитие гибкости. | **Знания**: Художественная гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с повышенной амплитудой движения для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, суставов и позвоночника. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.Лазание по канату.**Контроль. *Тест на гибкость: наклон вперед из положения сед ноги врозь (региональный тест).***Рефлексия: отметить лучшие результаты на гибкости. | **Соблюдают** технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.**Демонстрируют:** выполнение теста на гибкость. **Описывают** технику выполнения лазания по канату.**Применяют:** упражнения на развитие гибкости | М: «5»-7см и более, «4»-5 см, «3»-1 см, «2»- менее 1 см.Д: «5»- 15 см и более, «4»-10 см, «3»- 5см.«2»- менее 5 см. | Стр. 105-108 |
| 16. |  |  | Контрольный. | Элементы акробатики. | **Знания:** спортивная акробатика. Перестроение: см урок №15. ОРУ с повышенной амплитудой движения для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, суставов и позвоночника. **Контроль:** акробатическая связка разученная ранее.Лазание по канату, гимнастической лестнице. Рефлексия: Обратить внимание на ошибки при выполнении кувырка вперед и назад. Отметить лучшее выполнение задания. | **Соблюдают** технику безопасности при выполнении лазания по канату.**Взаимодействуют** со сверстниками при работе группой.**Демонстрируют:** акробатическую комбинацию из освоенных элементов. | по технике исполнения | Стр. 103 |
| 17. |  |  | Образовательно – обучающий. | Опорный прыжок через козла. | **Знания:** спортивная гимнастика. Перестроение: см урок №15. ОРУ урок №16. Опорный прыжок: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).Лазание по канату.Эстафета с элементами опорного прыжка.Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Соблюдают** технику безопасности.  **Взаимодействуют** со сверстниками в эстафете.**Преодолевают** чувство страха при лазании на канат. |  | Стр. 34 |
| 18. |  |  | Образовательно - тренирующий | Развитие силовых способностей. | ОРУ с гимнастической палкой. Игра с гимнастической палкой. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Задание на перекладине.Рефлексия: Отметить лучшие рабочие группы. | **Соблюдают** технику безопасности. **Демонстрируют** комплекс ОРУ с гимнастической палкой. **Преодолевают** чувство страха при лазании на канат. |  | Отжимания от пола, подтягивания. |
| 19. |  |  | Конрольный. | Лазание по канату.  | ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).Прыжки на скакалке.**Контроль:** лазание по канату.Рефлексия: анализ ошибок при выполнении задания на канате. |  **Описывают:** технику выполнения лазания по канату в 2 приема**. Демонстрируют:** лазание по канату.**Выполняют** страховку на опорном прыжке. | М: «5»-7 м, «4»-5м, «3»-3м, «2»- менее 2 м.Д: «5»- 6 м, «4»-4 м, «3»-2 метра, «2»-отказ. | Отжимания от пола, подтягивания. |
| 20. |  |  | Конрольный. | Развитие силы. Подтягивание на перекладине. | **Знания:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке.**Контроль:** подтягивания на перекладине. Девочки - низкая, мальчики – высокая перекладина. Игра с длинной скакалкой.Рефлексия: Отметить лучшие результаты на подтягиваниях. | **Овладевают** строевыми упражнениями.**Запоминают:** упражнения для исправления осанки. **Демонстрируют:** подтягивания на перекладине. | М: «5»-7, «4»-4, «3»-1, «2»- менее 1 раза.Д: «5»- 11, «4»-8, «3»-4, «2»- менее 4раз. | Отжимания от пола, подтягивания. |
| 21. |  |  | Образовательно - тренирующий | Преодоление гимнастической полосы препятствия. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. ОРУ без предметов в движении.  Полоса препятствия:1) опорный прыжок, 2) гимнастическая стенка, 3)гимнастическая скамейка, 4) гимнастическое бревно. 5) гимнастическая скамейка, 6) гимнастические маты (кувырок вперед, назад;Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Соблюдают:** технику безопасности.**Демонстрируют:** изученные ранее гимнастические элементы.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе работы |  | Стр.100-101 |
| 22. |  |  | Конрольный. | Опорный прыжок через козла. | Строевые упражнения.ОРУ со скакалкой.Прыжки на скакалке. **Контроль:** Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).Рефлексия: Отметить лучшее выполнение опорного прыжка. | **Соблюдают:** технику безопасности. **Выполняют:** страховку.**Демонстрируют:** опорный прыжок через козла. | По технике выполнения. | ОРУ со скакалкой. |
| 23. |  |  | Образовательно - тренирующий | Висы и упоры. | **Знания:** определение виса и упора.Перестроения, строевые приемы**.** ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Упражнения в простом висе.Смешанные висы и упоры на гимнастическом бревне.Рефлексия: Разобрать ошибки. Отметить лучшее выполнение виса.  | **Соблюдают:** технику безопасности.**Запоминают:** определение виса и упора.**Выполняют:** висы и упоры. |  | Вис на согнутых |
| 24. |  |  | Образовательно - тренирующий | Развитие координационных способностей. | Перестроения, строевые приемы**.** ОРУ в движении. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся. |  **Взаимодействуют**: со сверстниками в команде. |  | Прыжки на скакалке. |
| 25. |  |  | Конрольный. | Прыжки на скакалке | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой. **Контроль:** Прыжки на скакалке (за 1 мин.). Задание с длинной скакалкой.Рефлексия: Отметить лучший результат на скакалке. | **Демонстрируют:** прыжки на скакалке. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе работы с длинной скакалкой | Д: 110-91- менее, «2»-отказ.М:90-70-менее, «2»-отказ. | Упражнения на развитие силы |
| 26. |  |  | Образовательно - тренирующий | Развитие координационных способностей. | ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся. |  |  | Упражнения на развитие силы |
| **Знания о физической культуре -1 час.** |
| 27. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | История физической культуры. | Страницы историиЗарождение Олимпийских игр древности.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся | **Раскрывают** историю возникновения и формирования физической культуры. **Характеризуют** Олимпийские игры древности как явление культуры,  | **Предметные:** знания по истории развития спорта и олимпийского движения.**Метапредметные:**владение умением осуществлять поиск информации по историческим вопросам (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания. **Личностные:**освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, | См. требования к реферату | Стр.8. |
| **2 четверть - 21 час.** |
| **Баскетбол – 20 часов.** |
| 28. |  |  | Вводный, образова-тельно-познава-тельный  | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм (ИОТ-014-2019). | Инструктаж по технике безопасности. ИОТ №-014-2014. Рассказ о баскетболе. Площадка для игры. Инвентарь, название линий, оборудование. Бег в равномерном темпе (до 5 мин. Бег лицом вперед, бег спиной вперед.). Беговые упражнения. ОРУ. Основная стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры: «Пятнашки», «Вызов номеров» и др.Рефлексия: разбор наиболее частых ошибок основной стойки игрока (недостаточное сгибание ног в коленях, ступни ног не параллельны, тяжесть тела распределяется на всю ступню, а не ближе к носкам, чрезмерный наклон туловища вперед, голова и руки опущены). | **Запоминают** инвентарь, название линий, оборудование. **Изучают** историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.**Овладевают** основными приемами игры в баскетбол.**Соблюдают** правила техники безопасности. | **Личностные:-** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять и х подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;- играть в баскетбол по упрощенным правилам.Метапредметные:- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.Предметные:- знания по истории развития баскетбола;- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований |  | Стр. 111. |
| 29. |  |  | Образовательно - обучающий |  Техника перемещений, остановок и поворотов на месте. | Бег в равномерном темпе (до 5 мин). Беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом.Перемещение приставными шагами (вправо, влево, вперед, назад). Различные сочетания перемещений приставными шагами по команде, заданию и зеркальное повторение движения учителя. Закрепление техники в подвижных играх. «Защита укрепления». Остановка двумя шагами, поворот на месте. Обучение техники. Остановка прыжком, поворот на месте. Обучение техники. Повороты на месте. Упражнения на закрепление в ходьбе и беге по команде учителя.Рефлексия: разбор ошибок при перемещениях приставным шагом, при остановках, при поворотах. | **Описывают** технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий**Соблюдают** правила безопасности |  | Стр 112.-113. |
| 30. |  |  | Образовательно - обучающий | Ловля - передача мяча. Ведение мяча на месте. | Бег в равномерном темпе (до 5 мин), перемещение в стойке различным способом. Остановки в два шага и прыжком в движении по сигналу учителя, повороты. Перемещения различным, ранее изученным способом (вправо-влево, вперед – назад). ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля – передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. П/и «Передал и садись». Ведение мяча на месте (упражнения с ведением мяча на месте, с зеркальным повторением за учителем: стоя, сидя, правой- левой рукой, со сменой рук и т.д.).П/И «Подвижная цель».Рефлексия: разбор ошибок при ловле передаче мяча, при ведении мяча. | **Описывают** технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий**Соблюдают** правила безопасности. |  | Стр114. |
| 31. |  |  | Контрольный | Ловля - передача мяча на месте - контроль. Ведение мяча в движении. | Бег в равномерном темпе (до 5 мин, передвижение в стойках по зрительным и слуховым сигналам, остановка в заданном месте по сигналу). ОРУ в движении. Ведение мяча на месте, шагом и бегом по прямой, используя остановку в два шага. Ловля – передача мяча на месте двумя руками от груди – **контроль.** Ловля с выходом навстречу летящему мячу, после остановки в два шага. Эстафеты с использованием ловли-передачи и ведения мяча. П/и «Попади мячом в цель».Рефлексия: разбор ошибок при ведении мяча. | **Описывают** технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий**Соблюдают** правила безопасности. | См. критерии за технику выполнения. | Бег в медленном темпе, с ускорением |
| 32. |  |  | Образовательно – обучающий.**НРЭО** | Ловля – передача мяча в движении. | **Знания**: ***Развитие баскетбола на Урале.***Бег в равномерном темпе (до 5 мин, передвижение в стойках по зрительным и слуховым сигналам, остановка в заданном месте по сигналу). ОРУ в движении. Ловля - передача мяча в движении при встречном движении. Ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом по прямой, с остановкой с мячом после двух шагов. Эстафеты с элементами техники баскетбола. Развитие ловкости и быстроты. П/И на ловкость и быстроту: «Пятнашки с мячом».Рефлексия: разбор ошибок при ловле-передаче мяча в движении. | **Описывают** технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий**Соблюдают** правила безопасности. |  | Упражнения с мячом на координацию. |
| 33. |  |  | Образовательно - обучающий | Броски двумя руками с места | Равномерный бег с ведением мяча (по сигналу: остановка в два шага, прыжком; с изменением направления и способа перемещения. До 5 мин). ОРУ. Упражнения с мячами в парах. Броски двумя руками с места в корзину с близкого расстояния справа, слева и по центру. Ловля – передача в парах при параллельном движении. П/И «Пятнашки с мячом».Рефлексия: разбор ошибок при броске двумя руками от груди с места  | **Описывают** технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий**Соблюдают** правила безопасности. |  | Стр. 114. |
| 34. |  |  | Образовательно - обучающий |  Броски в кольцо. | Равномерный бег с ведением мяча (по сигналу: остановка в два шага, прыжком; с изменением направления и способа перемещения. До 5 мин). ОРУ с мячами.Упражнения в парах с мячом. Обучение броску одной рукой от плеча. Броски мяча справа, слева, по центру с близкого расстояния одной рукой от плеча. П/И «Метко в цель».Рефлексия: разбор ошибок при броске одной рукой от плеча. | **Описывают** технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий**Соблюдают** правила безопасности. |  | Стр. 115. |
| 35. |  |  | Образовательно - тренирующий | Круговая тренировка. | Равномерный бег, беговые упражнения (до 5 минут). Перестроение в колонну по четыре. ОРУ. Упражнения на развитие ловкости и быстроты. Круговая тренировка по станциям с использованием ранее изученных технических элементов баскетбола.Рефлексия: перечислить возможные ошибки при выполнении тех или иных технических элементов баскетбола.  | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов**Варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  | Бег в медленном темпе с ускорением |
| 36. |  |  | Контрольный | Технические элементы баскетбола | Построение. Равномерный бег, беговые упражнения (до 5 минут). ОРУ с мячами. Упражнения на выполнение броска в движении после ведения мяча. **Контроль** ведения мяча с изменением направления и отскока. П/И «Десять передач».Рефлексия: описать технику изучаемых элементов, выявлять и уметь устранять типичные ошибки. | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов**Варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | См. критерии за технику выполнения | Стр 112-115 |
| 37. |  |  | Образовательно – тренирующий. | Ведение мяча. Броски в кольцо. | Построение. П/И «Пятнашки», в течение 3 мин. ОРУ. Упражнения с мячами. Сочетание приемов: ведение, остановка (в два шага, прыжком), передача двумя руками от груди ( одной от плеча), повороты, ведение, остановка, передача, ловля с выходом вперед. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок в кольцо одной рукой от плеча. Бросок мяча после остановки (прыжком; на два шага). Эстафеты с ведением, остановкой и броском мяча из-под щита.Рефлексия: указать на типичные ошибки при выполнении технических элементов баскетбола и правильность выполнения. | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов**Варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  | Стр.115 |
| 38. |  |  | Контрольный.(**НРЭО**) | Технические элементы баскетбола. Бросок двумя руками от груди. | **Знания**: ***Развитие баскетбола в Челябинске.*** Бег в равномерном темпе (до 5 мин, перемешение в стойке различным способом. Остановки в два шага и прыжком в движении по сигналу учителя, повороты. Перемещения различным, ранее изученным способом (вправо-влево, вперед – назад). ОРУ в парах и с баскетбольным мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок в кольцо одной рукой от плеча. Бросок мяча после остановки (прыжком; на два шага). Бросок двумя руками от груди с расстояния 2 метра от щита (5 попыток)- **контроль.** П/И « Салки с ведением».Рефлексия: разбор ошибок при ловле-передаче мяча в движении, на типичные ошибки, возникшие во время игры при ведении мяча и при ловле и передаче мяча в движении. | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов**Варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Мальчики«5»- 4 попадания; «4»-3 попадания «3»- 2 попадания «2»-1 и менее попаданий**Девочки.**  «5»- 3 попадания; «4»- 2 попадания; «3»-1 попадания «2»- мяч не попал в кольцо. | Бег в медленном темпе |
| 39. |  |  | Образовательно - обучающий | Вырывание и выбивание мяча | Равномерный бег до 5 мин. Беговые упражнения. ОРУ. Упражнения в парах с мячом. Вырывание и выбивание мяча. П/И на закрепление игрового приема. Упражнения на выполнение броска в движении после ведения и ловли мяча. П/И «Мяч капитану».Рефлексия: описать технику изучаемых элементов, выявлять и уметь устранять типичные ошибки | **Описывают** технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий**Соблюдают** правила безопасности. |  | Равномерный бег 5 мин. |
| 40. |  |  | Образовательно - тренирующий | Круговая тренировка. | Равномерный бег, беговые упражнения (до 5 минут). Перестроение в колонну по четыре. ОРУ. Упражнения на развитие координационных способностей и силы . Круговая тренировка по станциям с использованием ранее изученных технических элементов баскетбола. Основные правила игры в мини – баскетбол. Учебная игра «Школьный баскетбол».Рефлексия: знать и выполнять основные правила игры в баскетбол. | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов**Варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  | Стр 110 |
| 41. |  |  | Образовательно - обучающий | Тактика игры. | Равномерный бег, беговые упражнения (до 5 минут). ОРУ. П/И «Невод». Комбинации из освоенных элементов. Взаимодействие двух игроков (отдай мяч и выйди). П/И «Десять передач».Рефлексия: знать и выполнять основные правила игры в баскетбол. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий**Соблюдают** правила безопасности**Моделируют** тактику освоенных игровых действий, **Варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  | Стр 110-111 |
| 42. |  |  | Образовательно - обучающий | Тактика свободного нападения. | Равномерный бег (с различными видами перемещений и бега до 5 минут). ОРУ. Перестроение в колонну по два. Упражнения: броски в движении на два шага одной рукой от плеча; ловля передача мяча в движении с атакой на кольцо в два шага; бросок двумя руками от груди с места. Учебная игра «Школьный баскетбол».Рефлексия: знать и выполнять основные правила игры в баскетбол. Перечислить упражнения, выполняемые перед игрой. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий**Соблюдают** правила безопасности**Моделируют** тактику освоенных игровых действий, **Варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  | Упражнения с мячом на координацию |
| 43. |  |  | Образовательно - обучающий | Баскетбол. Технические элементы. | Равномерный бег и беговые упражнения до 5 минут. ОРУ. **Комбинация из элементов техники**: ведение мяча от лицевой линии правой рукой в движении по прямой; остановка прыжком, передача мяча двумя руками в стену от груди, правой, левой от плеча, ловля мяча; ведение мяча левой рукой в движении по прямой, к противоположному кольцу; бросок после остановки прыжком из-под щита.Броски с места двумя руками от груди. П/И «Школьный баскетбол».Рефлексия: моделирование тактики игровых действий и варианты тактики в меняющихся условиях игры. | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов**Варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  | Упражнения с мячом на координацию |
| 44. |  |  | Образовательно - обучающий | Баскетбол. Тактика игры. | Равномерный бег и беговые упражнения до 5 минут. ОРУ. Упражнения с мячом. Тактика игры: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра «Школьный баскетбол».Рефлексия: моделирование тактики игровых действий и варианты тактики в меняющихся условиях игры | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий**Соблюдают** правила безопасности**Моделируют** тактику освоенных игровых действий, **Варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  | Упражнения с мячом на координацию |
| 45. |  |  | Контрольный | Баскетбол. Закрепление техники владения мячом | Равномерный бег и беговые упражнения до 5 минут. ОРУ. Упражнения с мячом. Комбинация из элементов техники (урок №43) – **контроль**. П/И «Снайперы».Рефлексия: правильность выполнения технических элементов | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий**Соблюдают** правила безопаснос.**Моделируют** тактику освоенных игровых действий, **Варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Оценка «5»- задание выполнено без ошибок. Оценка «4»- 1-3 ошибки;Оценка «3»- 4-5 ошибок;Оценка «2»- 6 и более. | Стр 226 |
| 46. |  |  | Образовательно - обучающий | Баскетбол. Игры и игровые задания. | ОРУ. П/И «Мяч капитану». Учебная игра «Мини-баскетбол».Рефлексия: правильность выполнения технических элементов. Игровых приемов и действий. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий**Соблюдают** правила безопасности**Моделируют** тактику освоенных игровых действий, **Варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  | Упражнения для развития ловкости. |
| 47. |  |  | Образовательно-тренирующий. | Баскетбол. Игры и игровые задания | Равномерный бег, остановки по сигналу различными способами. ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра: «Мини-баскетбол».Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игры.**Соблюдают** правила безопасности**Демонстрируют** освоенные элементы техники в игре. |  | Упражнения для развития ловкости. |
| **Знания о физической культуре -1 час.** |
| 48. |  |  | Образова-тельно-познава-тельный | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся | **Определяют** цель возрождения Олимпийских игр. **Объясняют** смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения | **Предметные:** знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; **Метапредметные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.**Личностные:** знание истории физической культуры. | См. требования к реферату. | Стр. 9 |
| **3 четверть – 30 часов.** |
| **Лыжная подготовка – 17 часов.** |
| 49. |  |  | Вводный, образова-тельно-познава-тельный (**НРЭО)**  | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки (ИОТ-024-2019) Строевые упражнения на лыжах. Повороты, стоя на месте. | Знания: Вводный инструктаж по ТБ. на уроках лыжной подготовки (ИОТ-024-2014).Ознакомление учащихся с программными требованиями. ***Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые лыжники и спортивные сооружения Челябинской области.***Строевые упражнения, повороты, передвижения с лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Рефлексия: настроение и эмоциональное состояние учащихся. | **Запоминают** имена выдающихся отечественных спортсменов.**Соблюдают** правила техники безопасности.**Демонстрируют** правильный подбор лыжного инвентаря. | **Личностные:** Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво, выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций. Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Повороты переступанием. Упражнения общей физической подготовки.**Метапредметные:**Умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений. Владения способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.**Предметные:**Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направленности. Знания по истории развития спорта, о положительном их влиянии на организм; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий. Способность организовывать самостоятельные занятия.Формирование привычки к здоровому образу жизни,способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности. |  | Стр.135-138 |
| 50. |  |  | образова-тельно - обучающий | Повороты, стоя на месте, переступанием. Развитие выносливости. | Повороты переступанием. Учебный круг: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой» . Прохождение дистанции до 2 км в равномерном темпе скользящим шагом.Рефлексия: Анализ наиболее частых ошибок техники. | **Описывают** технику выполнения строевых упражнений на лыжах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.**Демонстрируют** технику поворотов на лыжах. **Применяют**  упражнения на лыжах для развития физических способностей. |  | Стр.140 |
| 51. |  |  | образова-тельно – обучающий**(НРЭО)** | Попеременный двухшажный ход Передвижения на лыжах до 2 км.  | **Знания:** ***Появление и первоначальное использование лыж на Урале. Виды лыжного спорта.***Повороты переступанием. Прохождение на лыжах до 2 км попеременным двухшажным ходом. Подвижные игры на свежем воздухе.Рефлексия: Анализ наиболее частых ошибок техники передвижения на лыжах по дистанции. | **Применяют**  попеременный двухшажный ход при прохождении дистанции .**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения передвижений на лыжах.**Выявляют** ошибки в технике передвижения скользящим шагом на лыжах, в технике поворотов, стоя на месте, переступанием. |  | Стр.139 |
| 52. |  |  | Контрольный | Выполнение техники попеременного двухшажного хода. | **Учебный круг**: скользящий шаг, попеременный**Контроль** – прохождение дистанции 2 км попеременным двухшажным ходом.Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания. Обратить внимание на ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода. | **Соблюдают** правила техники безопасности. **Применяют**  упражнения на лыжах для развития физических способностей.**Выявляют** ошибки в технике передвижения скользящим шагом на лыжах. | «5»- задание выполнено полностью;«4»-задание выполнено более чем на 50 %;«3»-задание выполнено менее чем на 50%«2»- отказ от выполнения задания. | Попеременный двухшажный ход. |
| 53. |  |  | образова-тельно - обучающий | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | Знания: Причины возникновения травм и повреждений при занятиях лыжной подготовкой. Применение лыжных мазей.Имитация лыжных ходов. Учебный круг: одновременный бесшажный ход. Игра «Старт шеренгами».Прохождение дистанции попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом до 2 км.Рефлексия: Анализ ошибок в процессе совместного освоения лыжных ходов. | **Запоминают** основныепричины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.**Изучают** простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах и обморожениях.**Описывают** технику выполнения лыжных ходов, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. |  | Стр.140 |
| 54. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | Имитационные упражнения лыжных ходов. Прохождение дистанции попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом до 2 км.Подвижная игра с элементами лыжных ходов.Рефлексия: Анализ ошибок при прохождении дистанции. | **Применяют** упражнения на лыжах для развития физических способностей.**Взаимодействуют** со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств. **Выявляют** правильность исполнения лыжных ходов, грубые ошибки. |  | Катание изученными ходами. |
| 55. |  |  | Контрольный | **Контроль** Одновременный бесшажный ход на дистанции 2км. | Имитация лыжных ходов.Учебный круг: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.**Контроль** – выполнение одновременного бесшажного хода при прохождении дистанции 2км. изученными ходами.Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на ошибки при выполнении лыжных ходов. | **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой **Демонстрируют** технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции, технику выполнения попеременно двухшажного хода и бесшажных ходов.**Применяют** изученные приемы при прохождении дистанции 2 км. | См. по технике выполнения | Прохождение дистанции до 2 км. |
| 56. |  |  | образова-тельно – обучающий | Техника подъёма «полуёлочкой» | Имитация лыжных ходов.Основные способы подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъёма «полуёлочкой». Прохождение дистанции 2 км. изученным способом.Игры на лыжах. Рефлексия: настроение и эмоциональное состояние учащихся. | **Соблюдают** правила техники безопасности при выполнении подъемов и спуска на занятиях лыжной подготовкой.**Описывают**  технику выполнения подъемов, самостоятельно выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.**Демонстрируют** подъем «полуелочкой», «елочкой». «лесенкой». |  | Подъем «полуёлочкой» |
| 57. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Развитие скоростной выносливости | Повторное прохождение отрезков 300 м с постепенным повышением скорости-2-3 раза.Подъем «полуелочкой». Спуск.Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении спуска и торможения на лыжах с пологого склона. | **Изучают т**ехникуспуска и торможения на лыжах. **Применяют** передвижения на лыжах различными способами.**Демонстрируют** умение последовательно чередовать лыжные ходы в процессе прохождения тренировочных дистанций. |  | Прохождение дистанции до 2 км. |
| 58. |  |  | Контрольный.**(НРЭО)** | Прохождение дистанции 1 км на время. | Знания: ***Наши соотечественники - знаменитые лыжники***. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.Учебный круг: скользящий шаг.**Контроль** Прохождение дистанции 1 км изученными ходами на время.Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику выполнения лыжных ходов. | **Демонстрируют** прожождение дистанции 1 км с максимальной скоростью.**Применяют** передвижения по дистанции на лыжах различными способами. | **Д:** «5»-7.00 и меньше;«4»- 7.01-8.00;«3»-8.01 и больше; «2»-отказ.М: «5»-6.30 и меньше; «4»- 6.31-7.39; «3»- 7.40 и больше;«2»-отказ. | Повторить имена знаменитых лыжников. |
| 59. |  |  | образова-тельно – обучающий | Торможение плугом. | Знания: Влияние ходьбы на лыжах на здоровье.  Выполнение техники торможения «плугом».Проведение соревнований по лыжным гонкам.Рефлексия настроение и эмоциональное состояние учащихся. | **Изучают** влияние физических упражнений на организм человека.**Выявляют** ошибки в технике прохождения дистанции |  | Стр. 135-136 |
| 60. |  |  | образова-тельно – трениру-ющий. | Развитие выносливости. | Знания: Основные правила при проведении самостоятельных занятий по лыжным гонкам. Непрерывное передвижение до 3 км. изученными ходами с изменением скорости на определенных участках местности. Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания. Обратить внимание на ошибки при выполнении  | **Запоминают** основные правила при проведении самостоятельных занятий по лыжным гонкам.**Описывают** технику выполнения лыжных ходов, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. **Применяют** выполнение лыжных ходов для развития физических способностей |  | Стр. 137 |
| 61. |  |  | образова-тельно – трениру-ющий. | Развитие общей выносливости.Подъем и спуск с горы. | Имитация лыжных ходов Учебный круг: передвижение изученными ходами (по 1 кругу). Непрерывное передвижение до 3 км. Подъем и спуск с горы.Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении передвижения по дистанции. Уделить внимание правильному положению лыжника гонщика. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совмест-ного освоения техники спуска.**Применяют** упражнения для развития выносливости. |  | Повторить подъем и спуск с горы. |
| 62. |  |  | образова-тельно - обучающий | Техникаспуска и торможения на лыжах с пологого склона. | Прохождение техники спуска и торможения с пологого склона на дистанции 3 км.Подвижные игры с элементами спуска.Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении спуска и торможения на лыжах с пологого склона | **Изучают т**ехникуспуска и торможения на лыжах с пологого склона.**Описывают** технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов. **Взаимодействуют** со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, |  | Спуск с горы с пологого склона |
| 63. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Техникапреодоления спусков в основной, высокой и низкой стойках. Техника торможения «плугом». | Имитация положений основной, высокой и низкой стойки. Преодоление спусков в основной, высокой и низкой стойках на дистанции 3 км. Выполнение техники торможения «плугом». Игра: «Проедь в ворота»Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении техники спусков в основной, высокой и низкой стойках | **Соблюдают** правила техники безопасности при подъеме и спуске с горы.**Демонстрируют:** спуск с горы меняя стойки.**Взаимодействуют** со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, |  | Спуск с горы с пологого склона |
| 64. |  |  | контрольный | Освоение техники спуска с горы. | Преодоление спусков в основной, высокой и низкой стойках при прохождении дистанции 3 км. Выполнение техники торможения «плугом».**Контроль**. Оценить технику выполнения спуска и торможения «плугом». Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении техники спусков в основной, высокой и низкой стойках. Уделить внимание правильному положению лыжника гонщика. | **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой.**Применяют** передвижения на лыжах скользящим шагом, подъем «полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой» демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций.**Выявляют** правильность исполнения лыжных ходов, грубые ошибки. | См. за технику выполнения. | Прохождение дистанции до 3 км |
| 65. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Применение лыжных ходов в эстафетах и играх на лыжах. | Знания: Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Правила передачи эстафеты. Эстафеты и игры на лыжах.Рефлексия настроение и эмоциональное состояние учащихся. | **Изучают:** Правила передачи эстафеты на лыжах.**Демонстрируют:**  передвижения на лыжах различными способами.**Взаимодействуют** со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий |  | Прохождение дистанции до 3 км |
| **Знания о физической культуре -1 час.** |
| 66. |  |  | Образова-тельно-познава-тельный | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).(**НРЭО)** | Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. ***Наши соотечественники - олимпийские чемпионы***.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся | **Сравнивают:** упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.**Объясняют:** чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России | **Личностные:** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;**Предметные:**знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации. **Метапредметные:**  развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | См. требования к реферату. | Стр.10-11. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа.** |
| 67. |  |  | образова-тельно - обучающий | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. | **Знания:** Значение утренней гимнастики в режиме дня. Упражнения для рук и плечевого пояса.Упражнения для пояса.Упражнения для ног и тазобедренных суставов.Примерный комплекс утренней зарядки.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся | **Запоминают:** порядок выполнения упражнений комплекса зарядки.**Демонстрируют:** упражнения на различные группы мышц.**Взаимодействуют** со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности. | **Личностные:**формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразовани**Предметные:** приобретении опыта организ-ации самостоятельных систематических занятий физической культурой, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.**Метапредметные:** умение работать индивидуально и в группе, владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями |  | Стр.43. |
| 68. |  |  | образова-тельно - обучающий | Выбор упражнений физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) | **Знания**: Режим труда и отдыха.Упражнения для кистей рук. Упражнения для суставов.Гимнастика для глаз.Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания. Обратить внимание на ошибки при выполнении  | **Запоминают:** основные правила соблюдения режима труда и отдыха.**Демонстрируют:** упражнения на различные группы мышц**Применяют** упражнения для составления комплексов. |  | Стр.63-64 |
| 69. |  |  | контрольный | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для развития ловкости. | **Знания:** что такое ловкость, упражнения направленные на развитие ловкости.Упражнения для развития двигательной ловкости (упражнения с теннисным мячом).Упражнения для развития локомоторной ловкости (задания со скакалкой).Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания. Обратить внимание на ошибки при выполнении  | **Запоминают:** основные понятия.**Умеют:** выполнять упражнениядля развития ловкости.**Применяют:** изученные упражнения для индивидуальных занятий. | См. по технике выполнения | Стр. 225-226 |
| **Волейбол – 9 часов.** |
| 70. |  |  | Вводный, образова-тельно - обучающий  | Техника безопасности на уроках волейбола (ИОТ-014-2019). Стойки и перемещения.  | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки волейболиста, перемещения в стойке. Эстафеты с элементами перемещений.Рефлексия: обратить внимание на ошибки при выполнении перемещений. | **Запоминают:** правила техники безопасности при занятиях волейболом.**Демонстрируют:** стойки и перемещения игрока. | Личностные: владеть знаниями об истории игры в волейбол; уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр, умения выполнять передачу мяча сверху, прием мяча снизу, нижнюю подачу мяча через сетку с растояния 6 метров; играть в волейбол (по упрощённым правилам); применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений; **Метапредметные**: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности; умение работать индивидуально и в группе: разрешать конфликты, умение отстаивать своё мнение; понимать занятие волейболом как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения; проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции.**Предметные:** обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, овладение основами технических действий, приёмами из волейбола, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками.  |  | Составить комплекс ОРУ для уроков по волейболу. |
| 71. |  |  | образова-тельно – обучающий. ***(НРЭО)*** | Передача мяча сверху двумя руками. | Знания: История волейбола. ***Развитие женского волейбола на Урале, в Челябинске***. Перемещения: ходьба и бег, по сигналу «остановка» и поворот налево, направо, присесть, встать, принять стойку волейболиста (в различной последовательности и сочетаниях). Броски набивного мяча 1 кг и ловля в положении «передача сверху»; вкладывание волейбольного мяча и расположение рук в положении «передача». Игра: «Мяч среднему».Рефлексия: анализ техники расположения рук в положении «передача». | **Запоминают:** Историю зарождения волейбола.**Демонстрируют:** перемещения, принимать правильное расположение рук в положении «передача». | Текущий.Оценка домашнего задания. | Стр.116 |
| 72. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Передача мяча сверху двумя руками над собой. | Перемещения: Остановка скачком после ходьбы и бега, по сигналу ходьба скрестным шагом. Передачи мяча то же, что в уроке №71, передача мяча, подброшенного над собой. Игра: «Вызов номеров» с передачей над собой.Рефлексия: анализ техники передачи мяча подброшенного над собой. | **Запоминают:** правила игры: «Вызов номеров». Демонстрируют: стойки и перемещения, передачи мяча.**Соблюдают:** правила техники безопасности**Описывают:** Технику выполнения передачи над собой.  | Текущий. Оценить показ комплекса ОРУ. | Стр. 118 |
| 73. |  |  | Контрольный.**НРЭО** | Челночный бег (контроль). Передача мяча сверху двумя руками наброшенного партнером. | Перемещения: из уроков №71 и №72.**Контроль:** ***Челночный бег 4х9 м.(региональный тест)***Передача: то же, что в уроках №71 и №72, передача мяча наброшенного партнером. Игра «Мяч среднему» с элементами волейбола.Рефлексия: взаимоценка техники передачи мяча. | **Демонстрируют:** выполнять стойки и перемещения, передачи мяча.Выявляют: ошибки при выполнении передачи. | **М:** «5»-10,5 и быстрее; «4»-11,0; «3»-11,7**Д:** «5»-10,6 и быстрее;«4»-11,1; «3»-12,0 | Комплекс ОРУ. |
| 74. |  |  | образова-тельно - обучающий | Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. | Знания: Игровые зоны. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.Расстановка игроков в зонах 6—3—4; 6—3—2. Направление бросков при этом из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. После броска игроки переходят в ту же колонну, куда они бросили мяч. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку снизу одной рукой в парах. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой. Нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку, 4. Нижняя подача в стену (расстояние 4-6 метров). Игра: «Передачи волейболистов» Рефлексия: Разбор ошибок при выполнении подачи. | **Запоминают**: номер игровых зон.**Выполняют:** перемещения в сочетании с бросками мяча.**Демонстрируют:** комплекс ОРУ.**Выявляют**: ошибки при выполнении нижней подачи. | Текущий. Оценить показ комплекса ОРУ. | Стр. 120 |
| 75. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча. | Знания: Основные правила игры в волейбол. Упражнения с набивным мячом из урока 5. Верхние передачи над собой, в парах вперед-вверх точно партнеру. Броски мяча снизу одной рукой через сетку с 6 метров. Нижняя прямая подача с 4-6 метров в пределы площадки. Игра в волейбол по упрощенным правилам без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6. Рефлексия: Отметить лучших игроков игры. | **Запоминают:** правила игры в волейбол.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игры в волейбол. | Текущий. Оценить показ комплекса ОРУ. | Стр. 117 Основные правила игры. |
| 76. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Верхняя передача мяча у стены. Нижняя прямая подача. | Упражнение на быстроту перемещения. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Верхняя передача над собой. «Эстафета у стены». Подача с 6 метров в пределы площадки. Игра в волейбол по упрощенным правилам без подачи. Рефлексия: отметить лучшего подающего на уроке. | **Описывают**: технику выполнения нижней подачи.**Демонстрируют:** изученные элементы в эстафетах. | Текущий. Оценить знания правил игры в волейбол. | Стр119 |
| 77. |  |  | контрольный | Верхняя передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. |  В парах, взявшись за руки, передвижение приставными шагами в самых разнообразных направлениях. Направление указывает учитель. **Контроль:** Верхняя передача над собой. Нижняя прямая подача с 6 метров в пределы площадки. Игра «Два мяча через сетку».Рефлексия: отметить ребят справившихся с подачей мяча. Разбор типичных ошибок. | **Демонстрируют:** верхнюю передачу над собой.**Выявляют**: ошибки при подаче.**Соблюдают:** правила техники безопасности. | Оценить выполнение верхней передачи над собой (6- «5»,4- «4», 2-«3»). | Стр. 119 упражнения 1 ,2,4. |
| 78. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Верхняя передача мяча в средней и низкой стойках и после перемещения.  | Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Передачи в парах, передачи над собой в средней и низкой стойках. Передачи в круге с водящим в середине—на месте и в движении приставными шагами. Эстафеты с элементами волейбола. Рефлексия: разбор наиболее частых ошибок при выполнении верхней передачи. | **Демонстрируют:** эстафеты с элементами волейбола. **Выявляют:** ошибки при выполнении подачи. |  | Отжимания от пола. |
| **4 четверть.** |
| **Волейбол – 12 часов.** |
| 79. |  |  | образова-тельно - обучающий | ИОТ-014-2019. Верхняя передача мяча в средней и низкой стойках и после перемещения.  | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Передачи в парах, передачи над собой в средней и низкой стойках. Передачи в круге с водящим в середине—на месте и в движении приставными шагами. Эстафеты с элементами волейбола. Рефлексия: разбор наиболее частых ошибок при выполнении верхней передачи.  | **Закрепляют:** правила техники безопасности на волейболе. **Демонстрируют:** эстафеты с элементами волейбола.**Выявляют:** ошибки при выполнении подачи. | Личностные: владеть знаниями об истории игры в волейбол; уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр, умения выполнять передачу мяча сверху, прием мяча снизу, нижнюю подачу мяча через сетку с растояния 6 метров; играть в волейбол (по упрощённым правилам); применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений; **Метапредметные**: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности; умение работать индивидуально и в группе: разрешать конфликты, умение отстаивать своё мнение; понимать занятие волейболом как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения; проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции.**Предметные:** обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, овладение основами технических действий, приёмами из волейбола, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий. |  | Отжимания от пола. |
| 80. |  |  | образова-тельно - обучающий | Верхняя передача мяча в стену. Нижняя прямая подача. | Бег из различных исходных положений. Перемещение от лицевой линии к сетке, остановка и имитация приема сверху двумя руками. Бег к лицевой линии от сетки, остановка и имитация верхней передачи. Верхние передачи мяча в стену после подброса над собой, с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в движении приставными шагами вдоль стены. «Эстафета у стены» (побеждает команда, дольше всех выполнявшая упражнение). Нижняя подача мяча с 6 метров. Рефлексия: разбор наиболее частых ошибок при выполнении подачи. | **Соблюдают :** правила техники безопасности**. Выполняют:** перемещения.**Выявляют:** ошибки при выполнении подачи. |  | Стр. 119 |
| 81. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Верхняя передача мяча в движении. Верхняя передача мяча. | Передачи над собой в движении приставными шагами боком вперед. Верхние передачи мяча в стену с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Нижняя подача с 6 метров на точность—в правую и левую стороны площадки. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия: анализ техники верхней передачи мяча. | **Запоминают:** технику выполнения верхней передачи.**Демонстрируют:**  верхнюю передачу над собой.Выявляют: ошибки при выполнении верхней передпчи. |  | Отжимания на пальцах от стены |
| 82. |  |  | Контрольный | Верхняя передача мяча в стену. Нижняя прямая подача | Ускорения во время бега в определенных границах волейбольной площадки. Остановка по сигналу и имитация верхней передачи. **Контроль:** Верхние передачи мяча в стену. Нижняя подача с 6 метров на точность—в правую и левую стороны площадки. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия: отметить ребят, справившихся с заданием. | **Запоминают:** правила игры.**Демонстрируют:** верхнюю передачу над собой.**Выявляют:** ошибки при выполнении передачи. | Верхняя передача мяча в стену(6-4-2 передач). | Имитация верхней передачи. |
| 83. |  |  | образова-тельно - обучающий | Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача | Прыжки с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, набивные мячи). «Эстафеты с прыжками». Нижняя подача с 6 метров в площадку. Прием мяча сверху над собой с подачи. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия: анализ техники нижней подачи мяча. | **Запоминают:** технику выполнения нижней подачи мяча.**Демонстрируют:** игру по упрощенным правилам.**Выявляют**: ошибки при подаче. |  | Стр.119 |
| 84. |  |  | образова-тельно - трениро**-**вочный**НРЭО** | Прием мяча после наброса партнером и после подачи мяча. | **Знания:** ***Развитие мужского волейбола в Челябинске.***Во время перемещения по сигналу —ускорение, имитация нападающего удара. Прием мяча сверху с наброса партнером. Нижняя подача. Прием мяча с подачи. «Охотники и утки». Рефлексия: взаимоконтроль приема мяча сверху. | **Демонстрируют**: нижнюю подачу мяча с 5-6 метров.**Выявляют**: ошибки на приеме мяча сверху.**Соблюдают :** правила техники безопасности |  | Стр. 121 |
| 85. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Нижняя подача. Прием мяча с подачи. | Бег с преодолением препятствий (набивные мячи, скамейки). Броски набивного мяча через сетку в прыжке. Нижняя подача. Прием мяча с подачи. «Эстафета с прыжками». Рефлексия: анализ техники выполнения броска набивного мяча через сетку в прыжке. | **Запоминают:** технику выполнения нижней подачи. **Демонстрируют:** бег с преодолением препятствий.**Взаимодействуют:**  со сверстниками при выполнении эстафет. |  | Имитация нижней подачи мяча |
| 86. |  |  | контрольный | Нижняя подача мяча. | Медленный бег, небольшие ускорения (10—15 м). Метание теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку. **Контроль:** Нижняя подача мяча (расстояние 6 м. от сетки). Игра: «Охотники и утки». Рефлексия: анализ выполнения нижней подачи мяча. | **Демонстрируют:** нижнюю подачу мяча с 5-6 метров.**Взаимодействуют:**  со сверстниками в процессе игры: «Охотники и утки»Выявляют: ошибки при выполнении подачи. | Нижняя прямая подача мяча с 6 метров из 5 (3-2-1) | Отжимания от пола. |
| 87. |  |  | образова-тельно - обучающий | Прием мяча снизу двумя руками. | **Знания**: Ознакомить с постановкой рук на приеме снизу. Выпад вперед правой или левой ногой. В парах: взять набивной мяч с пола и прямыми руками бросить вперед, вверх, над собой. Прием снизу мяча, наброшенного партнером в парах. Метание теннисного мяча через сетку правой и левой рукой в прыжке с места и с разбега. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия: разобрать ошибки при постановке рук на приеме снизу. | **Запоминают:** как выполняется прием снизу.**Демонстрируют:** игру по упрощенным правилам.**Взаимодействуют:**  со сверстниками в процессе игры. |  | Стр. 120 |
| 88. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Прием мяча снизу двумя руками с подброса партнером. | Бег с изменением направления: по сигналу остановиться, повернуться кругом и бежать в противоположном направлении. «Жонглирование» мячом — непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками. Прием снизу мяча, наброшенного партнером. Метание теннисных мячей через сетку в прыжке. Игра: «Самый меткий». Игроки поочередно метают теннисный мяч в цель. Метание производится через сетку в прыжке с места, с разбега в один и два шага.Рефлексия: Разбор типичных ошибок на приеме мяча снизу над собой. | **Соблюдают :** правила техники безопасности **Выявляют:** типичные ошибки на приеме снизу.**Демонстрируют:** метание мяча через сетку. |  | Имитация приема снизу |
| 89. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Разновидности приема мяча. | Во время перемещения по сигналу — остановка и имитация приема снизу, сверху. Работа в тройках: Игрок 1 бросает мяч игроку 2, игрок 2 выполняет прием сверху игроку 3. Игрок 3 бросает мяч игроку 2, игрок 2 выполняет прием сверху игроку1 (по сигналу смена). Тоже, но прием снизу. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия: Отметить лучших ребят в игре. | **Демонстрируют:** выполнение задания в тройках.**Взаимодействуют:** со сверстниками в процессе игры. |  | Имитация приема снизу и сверху. |
| 90. |  |  | контрольный | Прием мяча снизу и сверху после набрасывания партнером. | Прыжки на одной и обеих ногах на месте и продвигаясь вперед-в стороны Работа в парах: прием мяча сверху и снизу с набрасывания партнером. Нижняя подача мяча с 6 метров, прием мяча над собой снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия: отметить ребят с лучшим приемом. | **Демонстрируют:** прием мяча снизу и сверху после набрасывания партнером.**Выявляют:** ошибки на приеме. | Оценить технику приема мяча снизу и сверху после набрасывания партнером. | Стр 121. (Ответить на вопросы) |
| **Способы физкультурной деятельности – 3 часа** |
| 91. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Основные двигательные способности. | **Знания:** Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость**Круговая тренировка:** выполнение тестовых упражнений по станциям.Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении тестовых упражнений. | **Запоминают:** контрольные упражнения для тестирования основных физических качеств.**Демонстрируют**: выполнение данных упражнений.**Определяют:** уровень развития своих способностей по таблице. | **Личностные:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, владение навыками владения жизненно важными навыками, умение максимально проявлять физические способности. **Метапредметные:** понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;**Предметные:** способность преодолевать трудности; способность самостоятельно организовывать занятия по физической подготовке. |  | Стр. 205 |
| 92. |  |  | Контрольный**НРЭО** | Развитие скоростно-силовых качеств | **Знания:** что такое сила, скорость. Упражнения для тестирования.**Контроль**: ***прыжок в длину с места (региональный тест).***Задание с длинной скакалкой.Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении прыжка в длину с места. | **Запоминают:** определение сила, скорость.**Демонстрируют**: прыжок в длину с места.**Определяют:** уровень развития скоростно-силовых качеств. | Д: «5»-165; «4»-125; «3»-менее 124см.«2»- прыжок выполнен не правильно.М: «5»-180;«4»-135;«3»- менее135 см.; «2»- прыжок выполнен не правильно. | Стр 211. |
| 93. |  |  | Образовательно-тренирующий | Развитие координационных способностей | **Знания:** что такое координация, сложно координационные виды спорта.разновидности челночного бега. Игра: «салки с 2 мячами».Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении задания на координацию. Сравнение развития своих физических качеств с результатами одноклассников. | **Запоминают:** определение «координация».**Демонстрируют**: выполнение челночного бега с кубиками на время.**Определяют:** уровень развития координационных способностей по таблице. |  | Стр. 225 |
| **Легкая атлетика -12 часов.** |
| 94. |  |  | НРЭОобразова-тельно - обучающий | Повторный инструктаж по ТБ на урока легкой атлетики (ИОТ-007-2019) . Прыжок в высоту. | Знания: Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. (ИОТ-007-2019).Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые легкоатлеты и спортивные сооружения Челябинской области.Равномерный бег (до 7 мин.). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Специальные прыжовые упражнения. Имитационные упражнения.Освоение техники "перешагивания" в ходьбе на каждый третий, четвёртый шаг. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега «перешагиванием» на высоте 50–70 см. Подвижные игры с элементами прыжков.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Запоминают** имена выдающихся отечественных спортсменов.**Изучают** задачи современного олимпийского движения.**Соблюдают** правила техники безопасности**Описывают** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. | **Личностные:** Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега. Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.**Метапредметные:**Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.**Предметные:**Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направленности. |  | Знаменитые легкоатлеты Челябинской области. |
| 95. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Прыжки в высоту способом "перешаги-вание". | Равномерный бег (до 8 мин.). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Специальные прыжовые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80–90 см.Подвижные игры с элементами прыжков.Рефлексия: Анализ ошибок допускаемых при разбеге и отталкивании. Нахождение обучающимися своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.**Выявляют** ошибки в технике прыжковых упражнений.**Применяют** прыжковые упражнения для развития физических способностей. |  | Стр. 86 |
| 96. |  |  | Контрольный | **Контроль** - Прыжки в высоту способом "перешаги-вание". | Равномерный бег (до 7 мин.). Специальные прыжовые упражнения. ОРУ.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. **Контроль** - Прыжки в высоту способом "перешагивание".Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику прыжков в высоту. | **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении прыжковых упражнений. **Демонстрируют:** прыжок в высоту способом перешагивание с разбега 3-5 шагов.**Выявляют** ошибки в технике прыжковых упражнений | Д: «5»-105 и больше; «4»-100-85; «3» 80 и меньше.М: «5»-110 и больше; «4»-100-90; «3»- 85 и меньше. | Стр. 86 |
| 97. |  |  | образова-тельно - обучающий | Спринтерский бег. Высокий старт. | Бег в медленном темпе (до 5 мин.). Развитие скоростных способностей.Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Соблюдают** правила техники безопасности.**Описывают** технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.**Взаимодействуют** со сверстниками в сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |  | Стр.78 |
| 98. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Спринтерский бег.Бег по дистанции, финиширо-вание. | Знания: Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.Бег в медленном темпе (до 7 мин.). Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон (до 15-25 м), бег по дистанции, финиширование (с ходу 20-30 м). Рефлексия: Нахождение обучающимися своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности. | **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.**Выявляют** ошибки в технике высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.**Применяют** беговые упражнения для развития физических способностей. |  | Стр.80 |
| 99. |  |  | Контрольный | Бег на результат 60 м. | Бег в медленном темпе (до 10 мин.). Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон (до 15-25 м). **Контроль** - бег на результат 60 м.Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику высокого старта и стартового разгона. | **Описывают** технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.**Демонстрируют:** пробегание дистанции 60 метров с максимальной скоростью. | Д: «5» - 10.4 и меньше;«4»-10.5-11.6; «3»-11.7 и большеМ: «5»-10.0 и меньше;«4»- 10.1-11.1; «3»-11.2 и больше. | Бег в медленном темпе до 10 мин. |
| 100. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Метание теннисного мяча с разбега. | Знания: Характеристика типовых травм.Равномерный бег до (5 мин.). ОРУ.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Имитационные упражнения. Техника скрёстного шага. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние.Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из - за головы, от груди, с шага.Подвижные игры с элементами метания.Рефлексия: Анализ ошибок при разбеге и финальном усилии (придать телу положение "лука"). Нахождение обучающимися своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности. | **Запоминаю**т основные причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.**Соблюдают** правила техники безопасности при проведении метательных упражнений.**Описывают** технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. |  | Стр.89. |
| 101. |  |  | Контрольный |  Метание мяча с разбега на дальность на результат. | Знания: Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.Равномерный бег (до 8 мин.). ОРУ.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 - 8 м.**Контроль** - Метание мяча (150 гр) с разбега на дальность.Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику метания. | **Изучают** простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.**Соблюдают** правила техники безопасности при проведении метательных упражнений.**Демонстрируют** вариативное выполнение метательных упражнений. | Д: «5»-21 и больше; «4»-20-15; «3»-14 и меньше.М: «5»-34 и больше; «4»-33-21; «3»-20 и меньше. | Бег до 10 минут. |
| 102. |  |  | образова-тельно - обучающий | Освоение техники длительного бега. | Знания: Основные правила при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.Спортивная ходьба (до 4 мин.). Развитие гибкости и выносливости.Переменный бег 10 мин. (бег в медленном темпе 150 м., бег в среднем темпе 80 м., ускорение 30 м.). Упражнения на растяжку.Спортивные игры.Рефлексия: Сравнение своих возможностей с возможностями одноклассников. Нахождение обучающимися своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности. | **Запоминают** основные правила при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.**Соблюдают** правила техники безопасности.**Применяют** упражнения для развития выносливости. |  | Стр.84 |
| 103. |  |  | Контрольный |  Бег на 1500 м. | Знания: Правила выбора индивидуального режима физической нагрузки, контроль по ЧСС.Бег в медленном темпе 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения.Развитие выносливости.**Контроль** - Бег на 1500 м.Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику бега по дистанции. | **Выбирают** индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС.**Выявляют** ошибки в технике длительного бега.**Применяют** упражнения для развития выносливости. | Д: «5»-9.00 и меньше; «4»-9.01-10.29; «3»-10.30 и больше.М: «5»-8.50 и меньше, «4»- 8.51-9.59; «3»-10.00 и больше | бег 10 мин. |
| 104. |  |  | образова-тельно - обучающий | Освоение техники передачи эстафетной палочки. | Знания: Правила передачи эстафетной палочки.Равномерный бег (до 8 мин.) ОРУ.Развитие ловкости и быстроты.Имитационные упражнения. Передача и приём эстафетной палочки на месте. Передача и приём эстафетной палочки в движении: шагом, медленный бег, бег со средней скоростью.Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10м.Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении передачи эстафетной палочки. | **Запоминают** правила проведения соревнований в эстафетном беге.**Изучают** технику передачи эстафетной палочки. **Описывают** технику передачи эстафетной палочки.  |  | Стр. 83. |
| 105. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Эстафетный бег. | Знания: Правила проведения соревнований в эстафетном беге.Бег в медленном темпе (до 9 мин.). ОРУ.Развитие ловкости и быстроты.Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10м, 5 м. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 15 - 20 м. Проведение соревнований в эстафетном беге.Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении передачи эстафетной палочки. Уделить внимание правильному положению бегуна принимающего эстафету.  | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передачи эстафетной палочки.**Выявляют** ошибки в технике передачи эстафетной палочки. |  | Самостоятельные занятия на развитие основных физических качеств. |