**Тематическое планирование 6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата****проведения** | **Тип урока** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **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. Высокий старт. | 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. Высокий старт от 15 до 30 метров. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Встречная эстафета. 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 12 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 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели с 8 - 10 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 77. |
| 2. |  |  | образова-тельно - обучающий | Спринтерский бег.Стартовый разгон, финиширование. | Бег в медленном темпе (до 8 мин.). Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон (до 15-30 м), финиширование, скоростной бег 50 метров. Эстафета по кругу.Рефлексия: Анализ наиболее частых ошибок техники высокого старта и стартового разгона и финиширования. | **Соблюдают** правила техники безопасности.**Применяют** беговые упражнения для развития физических способностей. |  | Стр. 80 |
| 3. |  |  | Контрольный. | Спринтерский бег.Бег на результат 30 метров | Бег в медленном темпе (до 7 мин.). Развитие скоростных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 метров–**контроль.**  Эстафеты со стартом из различных исходных положений. Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на ошибки. | **Выявляют** ошибки в технике стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.**Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.**Уметь:** пробегать 30 метров с максимальной скоростью. | Д:«5»-5,3 и меньше;«4»-5,4-6,0«3»-6,1 и больше;«2»- отказ от выполнения.М: «5»-5,2 и меньше;«4»-5,3-5,9;«3»- 6,0 и больше.«2»- отказ от выполнения. (учебник стр.94 таблица 11) | учебник стр.94 таблица 11 |
| 4. |  |  | Контрольный. | Бег на результат 60 м. | Знания: правила соревнований в беге на короткие дистанции. Бег в медленном темпе (до 10 мин.). Специальные беговые упражнения. **Контроль** - бег на результат 60 м.Спортивные игры.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»-10,2 и меньше ;«4»-10,4-11,1;«3»-11,7 и больше ; «2»- отказ от выполнения.М: «5»-9,8 и меньше;«4»-9,9 -11,1;«3»-11,2 и больше;«2»- отказ от выполнения. (ученик т.11 стр.92) | стр 82. |
| 5. |  |  | образова-тельно - обучающий | Метание теннисного мяча. | Знания: Равномерный бег (до 10 мин.). Имитационные упражнения. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8 - 10 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. 88 |
| 6. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие скоростно-силовых способностей. | Знания: правила соревнований в прыжках и метаниях. Специальные прыжковые упражнения. Имитационные упражнения. Освоение техники разбега, отталкивания и приземления. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов.Подвижные игры с элементами прыжков.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении прыжковых и метательных упражнений.**Описывают** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.**Демонстрируют** вариативное выполнение прыжковых упражнений. |  | Стр 84. |
| 7. |  |  | Контрольный | Метание мяча 150 гр. с разбега на дальность | Знания: повторить правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность. Равномерный бег (до 12 мин.). 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 4-5 шагов разбега на дальность.Спортивные игры.Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику метания. | **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении метательных упражнений..**Выявляют** ошибки в технике метательных упражнений.**Уметь:**  метать мяч 150 гр на дальность. | Д: «5»-23м;«4»-22-16 м;«3»-15 и менее.«2» -метание выполнено не из-за головы.М: «5»- 36м;«4»-35-23м;«3»-21м и менее;«2»- метание выполнено не из-за головы. (учебник стр.93 т.11) | Медленный бег до 8мин. |
| 8. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Прыжки в длину. | Равномерный бег (до 12 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. Спортивные игры.Рефлексия: понимание обучающимися как используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | **Применяют** прыжковые упражнения для развития физических способностей **Выявляют** ошибки в технике прыжковых упражнений. |  | Стр 84. |
| 9. |  |  | Контрольный. | Прыжок в длину с места. | Знания: основы правильной техники выполнения прыжка в длину; правила соревнований. Бег в медленном темпе (до 12 мин.).Специальные прыжковые упражнения.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места –к**онтроль.** Спортивные игры.Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику прыжков в длину.. | **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении прыжковых упражнений.**Демонстрируют** вариативное выполнение прыжковых упражнений.**Умеют** выполнять прыжок в длину с места с двух ног. Осуществляют помощь в определении результатов. | Д: «5»-179; «4»-140; «3»-менее 144см.«2»- прыжок выполнен не правильно.М: «5»-180;«4»-145;«3»- менее135 см.; «2»- прыжок выполнен не правильно. | Бег в равномерном темпе 1000м |
| 10. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники длительного бега | Знания: Основные правила при проведении соревнований в беге на длинные дистанции. Переменный бег 10 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 150 м., ускорение 50 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 соревнований в беге на длинные дистанции.  **Применяют** упражнения для развития выносливости. |  | Бег в равномерном темпе 1000м |
| 11. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Закрепление техники длительного бега | Знания: представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости.Переменный бег 1200 м. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 150 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»-4.30,«4»-6.30;«3»-6,31 и более.Д: «5»-5,0;«4»-7,10;«3»-7,11 и более;«2»-сход с дистанции, отказ. (Стр 93 т 11 учебник) | Упражнения на гибкость. |
| **Гимнастика – 14 часов.** |
| 13. |  |  | Вводный, образова-тельно-познава-тельный(**НРЭО**) | Техника безопасностина уроках гимнастики(ИОТ-013-2019)Строевые и общеразвива-ющие упражнения. | Знания: Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. ***История развития гимнастики в Челябинске.*** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов. Игры. Рефлексия: анализ ошибок в процессе совместного освоения строевых упражнений. | **Запоминают:** правила техники безопасности на гимнастике, историю гимнастики.**Выполняют:** размыкание и смыкание на месте. **Взаимодействуют** со сверстниками во время игры. | **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 |  | Комплекс ОРУ. |
| 14. |  |  | Образовательно – обучающий. | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | Знания: Спортивная гимнастика.ОРУ в парах. Прыжки на скакалке. Девочки: подтягивание из виса лежа. Мальчики: поднимание прямых ног в висе, подтягивание в висе.Рефлексия: Отметить лучшие рабочие группы. | **Запоминают:** комплекс ОРУ с гимнастической палкой.**Взаимодействуют** со сверстниками при работе в парах и группой.**Демонстрируют:** прыжки на скакалке. |  | наклоны вперед |
| 15. |  |  | Контрольный.**(НРЭО)** | Развитие гибкости. | Знания: спортивная акробатика. Президентский тест: наклон вперед из положения сед ноги врозь. Игра с использованием гимнастической палки.**Контроль.** Тест на гибкость: наклон вперед из положения сед ноги врозь (региональный тест).Рефлексия: отметить лучшие результаты на гибкости. | **Демонстрируют:** выполнение теста на гибкость. **Описывают** технику выполнения теста на гибкость. | М: «5»-9см и более, «4»-6 см, «3»-1 см, «2»- менее 1 см.Д: «5»- 15 см и более, «4»-11 см, «3»- 6см.«2»- менее 6 см.(регион. тест) | Стр. 97-98 |
| 16. |  |  | Образовательно – тренирующий.**(НРЭО)** | Элементы акробатики. | Знания**:** ***Художественная гимнастика. Спортивные секции по художественной гимнастике города Челябинска***. ОРУ с гимнастической палкой.ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатика: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. 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.акробатическую комбинацию из освоенных элементов. **Преодолевают** чувство страха при выполнении акробатических упражнений. |  | Стр. 157 |
| 17. |  |  | Образовательно - тренирующий | Элементы акробатики. Развитие силы. | Знания: спортивная гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.Работа группами: 1) Акробатика: комбинация из изученных элементов (два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью, прыжок вверх с поворотом на 180). 2) Девочки подтягивание из виса лежа. Мальчики: подтягивание в висе. 3) Лазание по канату.  Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Демонстрируют:** строевые приемы.**Взаимодействуют** со сверстниками при работе группой.**Осуществляют:** страховку. |  | подтягивания. |
| 18. |  |  | Контрольный. | Освоение акробатической комбинации. | Знания: спортивная акробатика.**Контроль** - акробатическая комбинация из изученных элементов. Девочки: подтягивание из виса лежа. Мальчики: подтягивание в висе. Рефлексия: анализ ошибок при выполнении акробатики, назвать лучшее исполнение задания. | **Соблюдают** технику безопасности. **Демонстрируют** акробатическую комбинацию. **Проявляют** свои силовые способности. | по технике исполнения | Отжимания от пола, подтягивания. |
| 19. |  |  | Образовательно - тренирующий | Опорный прыжок ноги врозь через козла. |  Знания: страховка и помощь во время занятий. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). Прыжки на скакалке. Лазание по канату. Рефлексия: анализ ошибок при выполнении задания на канате. |  **Запоминают:** правила выполнения страховки. **Описывают:** технику выполнения опорного прыжка..**Выполняют** страховку на опорном прыжке. |  | Отжимания от пола, подтягивания. |
| 20. |  |  | Контрольный.  | Развитие силы. Подтягивание на перекладине. | Знания: Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.ОРУ с повышенной амплитудой движения для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов. **Контроль:** подтягивания на перекладине. Девочки - низкая, мальчики – высокая перекладина. Игра с длинной скакалкой.Рефлексия: Отметить лучшие результаты на подтягиваниях. | **Овладевают** ОРУ с повышенной амплитудой.**Запоминают:** упражнения для развития гибкости. **Демонстрируют:** подтягивания на перекладине.**Проявляют:** силовые способности. | М: «5»-7, «4»-4, «3»-1, «2»- менее 1 раза.Д: «5»- 14, «4»-6, «3»-1, «2»- менее 1 раза. (учебник стр.94) | Отжимания от пола, подтягивания. |
| 21. |  |  | Образовательно - тренирующий | Развитие скоростно- силовых способностей. | Знания: Значение гимнастичес-ких упражнений для развития силовых способностей. ОРУ в движении. Опорный прыжок: см урок № 19. Лазание по канату. Прыжки на скакалке. Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Соблюдают:** технику безопасности.**Демонстрируют:** ОРУ в движении.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе работы |  | Стр.151 |
| 22. |  |  | Конрольный. | Опорный прыжок через козла. | Знания: Строевые упражнения.ОРУ со скакалкой.Прыжки на скакалке. **Контроль:**  Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).Рефлексия: Отметить лучшее выполнение опорного прыжка. | **Соблюдают:** технику безопасности. **Выполняют:** страховку.**Демонстрируют:** опорный прыжок через козла. | По технике выполнения. | Упражнения на развитие силы |
| 23. |  |  | Конрольный. | Развитие силы. Лазание по канату. | Знания: упражнения для разогревания.Упражнения на гимнастическом бревне.**Контроль:**  Лазание по канату.Рефлексия: Разобрать ошибки. Отметить лучшее выполнение задания.  | **Соблюдают:** технику безопасности.**Запоминают:** упражнения для разогревания.**Проявляют:** силовые споссобности. | М: «5»-7 м, «4»-5м, «3»-3м, «2»- менее 2 м.Д: «5»- 7 м, «4»-5 м, «3»-запрыгнуть и удерживать себя на канате, «2»-отказ. | Упражнения на развитие силы |
| 24. |  |  | Образовательно - тренирующий | Висы и упоры. | Строевой шаг, размыкание, перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. Задания в висах и упорах. Лазание по гимнастической лестнице. Задание с длинной скакалкой.Рефлексия: нахождение обучающимися своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности. | **Соблюдают:** технику безопасности. **Применяют** полученные умения и навыки на практике.**Взаимодействуют**: со сверстниками в команде. |  | Прыжки на скакалке. |
| 25. |  |  | Конрольный. | Прыжки на скакалке за мин. | ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.Простые связки.**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: 115-96- менее, «2»-отказ.М: 105-85-менее, «2»-отказ.(стр .94 учебник) | 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. | **Демонстрируют:** умение работать с гимнастическими предметами. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе выполнения эстафет. |  | Упражнения на развитие силы |
| **Знания о физической культуре -1 час.** |
| 27. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Физическая культура в современном обществе | Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Анализируют:** положения Федерального закона "О физической культуре и спорте" | **Предметные:** положения Федерального закона "О физической культуре и спорте. **Метапредметные:**владение умением осуществлять поиск информации (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. | См. требования к реферату | Стр.12. |
| **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 №-014-2019. История баскетбола. Правила игры. Бег в равномерном темпе (до 5 мин). Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. ОРУ. Эстафеты с перемещением. Подвижные игры: «Пятнашки с мячом». Рефлексия: разбор наиболее частых ошибок при перемещениях. | **Запоминают** правила поведения и ТБ на уроках баскетбола. **Изучают** историю баскетбола и запоминают основные правила игры. **Овладевают** основными приемами игры в баскетбол. | **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 - тренирующий |  Стойки игрока. Техника перемещений, остановок и поворотов. | Бег в равномерном темпе (до 5 мин). Беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед по команде, заданию и зеркальное повторение движения учителя. Повороты на месте. Упражнения на закрепление в ходьбе и беге по команде учителя. Закрепление техники в подвижных играх.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 совместн-ого освоения техники игровых приемов и действий.**Соблюдают** прави-ла безопасности. |  | Стр 112.-113. |
| 30. |  |  | Образовательно - тренирующий | Ловля - передача мяча. Ведение мяча. | Бег в равномерном темпе (до 5 мин), перемещение в стойке различным способом. Остановки в два шага и прыжком в движении по сигналу учителя, повороты. ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля – передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча стоя на месте. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте (упражнения с ведением мяча на месте, стоя, сидя, правой- левой рукой, со сменой рук и т.д.). Ведение мяча в движении по прямой. Комбинация из передач, ловли и ведения. П/И «Живая 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**Овладевают** основными элементамибаскетбола. **Соблюдают** правила безопасности. |  | Стр114. |
| 31. |  |  | Контрольный | Ловля – передача, ведение мяча - контроль.  | Бег в равномерном темпе (до 5 мин, передвижение в стойках по зрительным и слуховым сигналам, остановка в заданном месте по сигналу). ОРУ в движении. Выполнение изученной комбинации с ловлей, передачей и ведением мяча -**контроль.**  П/и «Попади мячом в цель».Рефлексия: разбор ошибок при выполнении комбинации. Отметить лучшее выполнение. | **Демонстрируют**: технику изучаемых элементов баскетбола в комбинации.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игры. **Выявляют** ошибки. | Оценка «5»- задание выполнено без ошибок. Оценка «4»- 1-3 ошибки;Оценка «3»- 4-5 ошибок;Оценка «2»- 6 и более. | Бег в медленном темпе, с ускорением |
| 32. |  |  | Образовательно – обучающий.**НРЭО** | Ловля – передача мяча в движении. | Знания: ***спортивные секции по баскетболу города Челябинска. Команда «Теплострой».***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 без сопротивления защитника (в тройках). Ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости. Эстафеты с элементами техники баскетбола.. П/И на ловкость и быстроту: «Пятнашки парами с мячом».Рефлексия: разбор ошибок при ловле-передаче мяча в движении. | **Запоминают**: где находятся спортивные секции.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.**Соблюдают** правила безопасности.**Выявляют:** ошибки в технике ловли и передач. |  | Упражнения с мячом на координацию. |
| 33. |  |  | Образовательно - тренирующий | Овладение техникой бросков мяча. | 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 одной и двумя руками с места (максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.). Ловля – передача в парах при параллельном движении. Игра в баскетбол без ведения мяча.Рефлексия: разбор ошибок при выполнении игры. | **Описывают** технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно. **Выявляют** и устраняют типичные ошибки.**Соблюдают** правила безопасности. |  | Стр. 114. |
| 34. |  |  | Образовательно - тренирующий |  Броски в кольцо после движения. | Равномерный бег (по сигналу: остановка в два шага, прыжком; с изменением направления и способа перемещения. До 5 мин). ОРУ с мячами в парах.Упражнения в парах с мячом. Броски мяча справа, слева, по центру с близкого расстояния одной рукой с места, после движения. Игра в баскетбол без ведения мяча.Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **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 в игре.**Соблюдают** правила безопасности. |  | Стр. 115. |
| 35. |  |  | Образовательно - тренирующий | Круговая тренировка. | Равномерный бег, перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (до 5 минут). ОРУ. Круговая тренировка по станциям с использованием ранее изученных технических элементов баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».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 | Броски в кольцо одной рукой с места. | Построение. Равномерный бег, беговые упражнения (до 5 минут). ОРУ с мячами. Упражнения на выполнение броска в движении после ведения мяча. **Контроль:** броски мяча справа, слева, по центру с близкого расстояния одной рукой с места. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания. | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов**Демонстрируют** умение выполнять бросок в кольцо с близкого растояния.**Применяют** полученные умения и навыки в игре. | «5»-3 попадания, «4»-2 попадания, «3»-1 попадание.  | Стр 112-115 |
| 37. |  |  | Образовательно – тренирующий. | Технические элементы баскетбола. | Знания: терминология игры в баскетбол. ОРУ в движении. Упражнения с мячами в движении по кругу. Сочетание приемов: ведение, остановка (в два шага, прыжком), передача, 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.Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся.  | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов**Применяют** полученные умения и навыки в эстафетах. |  | Стр.115 |
| 38. |  |  | Образовательно - обучающий | Овладение техникой броска. | Знания: Штрафной бросок, правила выполнения. Бег в равномерном темпе (до 5 мин), перемешение в стойке различным способом. Остановки в движении по сигналу учителя, повороты. ОРУ в парах с баскетбольным мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок в кольцо с расстояния 3.60 метра от щита (5 попыток**.** 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. | **Запоминают** правила выполнения штрафного броска.**Соблюдают** правила поведения и ТБ.**Выявляют** характерные ошибки в технике выполнения заданий. |  | Бег в медленном темпе |
| 39. |  |  | Образовательно - обучающий | Индивидуальная техника защиты. | 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 кольцо. Бросок в кольцо с расстояния 3.60 метра от щита. Игры с вырыванием мяча.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). ОРУ. Упражнения на развитие координационных способностей и силы. Круговая тренировка по станциям с использованием ранее изученных технических элементов баскетбола. 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. |  |  | Контрольный | Броски мяча в кольцо. | Равномерный бег, беговые упражнения (до 5 минут). ОРУ. Контроль: Броски мяча в кольцо (с расстояния 3.60м -мальчики, 3.50 м. -девочки от кольца) (5 попыток). Игровые задания 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.Рефлексия: знать и выполнять основные правила игры в баскетбол.  | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий**Соблюдают** правила безопасности.**Демонстрируют** умение выполнять бросок мяча с расстояния 3.60м | «5»- 3 попадания; «4»-2 попадания «3»-1 | Стр 110-111 |
| 42. |  |  | Образовательно - обучающий | Тактика свободного нападения. | Равномерный бег (с различными видами перемещений и бега до 5 минут). ОРУ. Упражнения: броски в движении в парах, тройках; ловля передача мяча в движении с атакой на кольцо в два шага; бросок двумя руками от груди с места. Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Рефлексия: знать и выполнять основные правила игры в баскетбол. Перечислить упражнения, выполняемые перед игрой. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игры**Соблюдают** правила безопасности**Моделируют** тактику освоенных игровых действий. |  | Упражнения с мячом на координацию |
| 43. |  |  | Образовательно - обучающий | Позиционное нападение. | Равномерный бег и беговые упражнения до 5 минут. ОРУ. Бросок после остановки прыжком из-под щита. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроковБроски с места двумя руками от груди. 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.**Выявляют** ошибки. |  | 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 по упрощенным правилам мини-баскетбола.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.  |  | Упражнения с мячом на координацию |
| 45. |  |  | Контрольный | Овладение техникой бросков мяча | Равномерный бег и беговые упражнения до 5 минут. ОРУ. Упражнения с мячом. Броски в движении, после ведения, без сопротивления защитника (5 попыток) – **контроль**. П/И «Снайперы».Рефлексия: Разобрать ошибки. Отметить лучшее выполнение задания. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий**Соблюдают** правила безопасности.**Демонстрируют** умение выполнять бросок в кольцо после ведения. | «5»- 3 попадания; «4»-2 попадания «3»-1 | Стр 226 |
| 46. |  |  | Образовательно - обучающий |  Тактика игры. Нападение быстрым прорывом. | Знания: тактика игры, значение тактики. ОРУ. Игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2. Нападение быстрым прорывом (1:0).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,  |  | 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 | Физическая культура человека. | **Знания:** Росто-весовые показатели. Таблица: средние росто-весовые показатели учащихся 5-7 классовРешение проблемы избыточного веса.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Определяют:** свои показатели длины и массы тела. **Сравнивают:** свои показатели со средними показателями таблицы.  | **Предметные:** определяют темпы своего роста. **Метапредметные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;.**Личностные:** знать и выполнять комплексы упражнений по профилактике ожирения **.**  | См. требования к реферату. | стр. 13-15. |
| **3 четверть – 30 часов.** |
| **Лыжная подготовка – 17 часов.** |
| 49. |  |  | Вводный, образова-тельно-познава-тельный (**НРЭО)**  | Инструктаж по тб (ИОТ-024-2019). История лыжного спорта. | Знания: Вводный инструктаж по ТБ. на уроках лыжной подготовки (ИОТ-024-2019).Ознакомление учащихся с программными требованиями. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. ***Доступность занятий лыжным спортом в Челябинской области.*** Строевые упражнения, повороты, передвижения с лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Рефлексия: настроение и эмоциональное состояние учащихся. | **Запоминают** историю возникновения лыжного спорта.**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 (для снежных регионов России). 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. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.  |  | Стр.135-138 |
| 50. |  |  | образова-тельно - обучающий | Попеременный двухшажный ход. | Знания: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.Учебный круг: Учебный круг: скользящий шаг на разной скорости передвижения (перенос маховой ноги), попеременный двухшажный ход (отталкивание рукой, перенос маховой ноги). 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. 172 |
| 51. |  |  | образова-тельно – обучающий**(НРЭО)** | Одновременный двухшажный ход.  | Знания: ***развитие горнолыжного спорта в Челябинской области.*** Учебный круг: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Рефлексия: Анализ наиболее частых ошибок техники одновременного двухшажного хода. | **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.173 |
| 52. |  |  | Контрольный | освоение техники попеременного двухшажного хода. | **Учебный круг**: скользящий шаг, попеременный**Контроль** – прохождение дистанции 3 км попеременным двухшажным ходом.Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания.  | **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 | Одновременные лыжные ходы. | Знания: Основные правила соревнований. Имитация лыжных ходов. Учебный круг: одновременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход. Игра «Старт шеренгами».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. |  | Одновременный ход |
| 54. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Развитие выносливости. | Имитационные упражнения лыжных ходов. Прохождение дистанции попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходами до 3,5 км.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 двухшажный ход. | Имитация лыжных ходов.Учебный круг: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы.**Контроль** – выполнение одновременного двухшажного хода при прохождении дистанции до 3,5км. 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 3 км. |
| 56. |  |  | образова-тельно – обучающий | Техника подъёма «ёлочкой» | Имитация лыжных ходов.Основные способы подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции 3,5 км. изученным способом.Игры «С горки, на горку». 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 «ёлочкой» |
| 57. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Развитие скоростной выносливости | Повторное прохождение отрезков 300 м с постепенным повышением скорости – 3-4 раза.Подъем «елочкой». 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 3 км. |
| 58. |  |  | Контрольный.**(НРЭО)** | Прохождение дистанции 2 км на время. | Знания: ***Лыжные школы города Челябинска.*** Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.Учебный круг: скользящий шаг.**Контроль** Прохождение дистанции 2 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»-14,30 и меньше;«4»- 14,31-15,30;«3»-15,31 и больше; «2»-отказ.М: «5»-14,00 и меньше; «4»- 14,01-15,00; «3»- 15,01 и больше;«2»-отказ. | Прохождение дистанции до 3 км. |
| 59. |  |  | образова-тельно – обучающий | Торможение «упором». | Знания: Влияние ходьбы на лыжах на здоровье.  Выполнение техники торможения и поворота упором.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: самостоятельные занятия по лыжным гонкам. Непрерывное передвижение до 3,5 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 |  | Прохождение дистанции до 3 км. |
| 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. | **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 с пологого склона. | Прохождение техники спуска и торможения с пологого склона на дистанции 3,5 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, |  | стр.173 |
| 63. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Техника торможения «упором». | Имитация положений основной, высокой и низкой стойки. Преодоление спусков в основной, высокой и низкой стойках на дистанции 3 км. Выполнение техники торможения «упором». 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 подъема и спуска с горы. | Подъем «ёлочкой». Преодоление спусков в основной, высокой и низкой стойках при прохождении дистанции 3 км. Выполнение техники торможения поворотом.**Контроль**. Оценить технику выполнения подъёма, спуска и торможения «упором». Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении техники спусков в основной, высокой и низкой стойках. Уделить внимание правильному положению лыжника. | **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 3,5 км |
| 65. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Применение лыжных ходов в эстафетах. | Знания: Правила передачи эстафеты. Эстафеты 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 3,5 км |
| **Знания о физической культуре -1 час.** |
| 66. |  |  | Образова-тельно-познава-тельный | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | **Знания:** понятие Физическое самовоспитание.Влияние физических упражнений на основные системы организма. Разработка программы самовоспитания на неделю. Методы самовоздействия для реализации своей программы.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся | **Выявляют:** свои физические недостатки. **Запоминают:** этапы самовоспитания**Объясняют:** влияние физических упражнений на основные системы организма | **Личностные:** **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.27 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа.** |
| 67. |  |  | образова-тельно - обучающий | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня. | Знания: упражнения с различной оздоровительной направленностью, их значение и выполнение в режиме дня. Зрение.Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы зрительной гимнастики.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся | **Запоминают:**. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.**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.19. |
| 68. |  |  | образова-тельно - обучающий | Индивидуальные особенностей физического развития. | **Знания:** определение физического развития**.**  Особенности физического развития и полового созревания**.** Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.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. |  | составить комплекс (письменно) |
| 69. |  |  | контрольный | Оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели. | **Контроль д/з.** Знания: Режим труда и отдыха. Что такое гибкость, упражнения направленные на развитие гибкости.Составление комбинаций.Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания. Обратить внимание на ошибки при выполнении.  | **Запоминают:** основные правила соблюдения режима труда и отдыха.**Демонстрируют:** упражнения на развитие гибкости и координации.**Применяют** упражнения для составления комплексов. |  требование к письменным заданиям. | стр.207 |
| **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 приставными боком. 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 расстояния 6 -8 метров; играть в волейбол (по упрощённым правилам); применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. **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. 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; овладение основами технических действий, приёмами из волейбола, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности,  |  | Составить комплекс ОРУ для уроков по волейболу. |
| 71. |  |  | образова-тельно – обучающий. ***(НРЭО)*** | История волейбола. | Знания: История волейбола. ***Развитие школьноговолейбола на в Челябинске. Школьная волейбольная лига.***Перемещения: ходьба и бег, по сигналу «становка» и поворот налево, направо, присесть, встать, принять стойку волейболиста (в различной последовательности и сочетаниях). Вкладывание волейбольного мяча и расположение рук в положении «передача». Игра: «Не давай мяч водящему».Рефлексия: анализ техники расположения рук в положении «передача». | **Запоминают:** Историю развития волейбола на Урале.**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 ускорение. Передачи мяча то же, что в уроке №71, передача мяча над собой. Игра: «Мяч капитану» с передачей.Рефлексия: анализ техники передачи мяча над собой. | **Соблюдают:** правила техники безопасности**Описывают:** Технику выполнения передачи над собой.  |  | Стр. 162 |
| 73. |  |  | Контрольный.**НРЭО** | Челночный бег. Передача мяча сверху. | Перемещения с изменением задания по звуковому сигналу.**Контроль:** ***Челночный бег 4х9 м. (региональный тест)***Передача: то же, что в уроках №71 и №72. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением вперед . Игра «Мяч среднему» с элементами волейбола.Рефлексия: отметить лучшие результаты в челночном беге. | **Демонстрируют:** развитие координационных способностей.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 | стр226 развитие лвкости |
| 74. |  |  | образова-тельно - обучающий | Верхняя передача мяча через сетку. | Знания: правила игры у сетки. Верхняя передача с набивным мячом.Верхняя передача через сетку в колоннах с переходом на противоположную сторону. Нижняя подача в стену, через сетку (расстояние 6-8 метров). Игра: «Передачи волейболистов» Рефлексия: Разбор ошибок при выполнении подачи. | **Запоминают** правила игры у сетки.**Выполняют:** перемещения в сочетании с бросками набивного мяча.**Выявляют**: ошибки при выполнении нижней подачи. | Текущий. Оценить показ комплекса ОРУ. | Стр. 120 |
| 75. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Верхняя передача мяча в парах.  | Знания: Правила игры.Упражнения с набивным мячом в парах. Верхние передачи над собой, в парах вперед-вверх точно партнеру. Нижняя прямая подача с 6-8 метров в пределы площадки. Игра в волейбол по упрощенным правилам (ловля подачи). 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 в стену, над собой, в парах. Подача с 6-8 метров в пределы площадки. Игра в волейбол по упрощенным правилам с ловлей подачи. Рефлексия: отметить лучшего подающего на уроке. | **Описывают**: технику выполнения нижней подачи.**Демонстрируют:** изученные элементы в игре. | Текущий. Оценить знания правил игры в волейбол. | жонглирование мячом. |
| 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 8 метров в пределы площадки. Игра «Два мяча через сетку».Рефлексия: отметить лучшее выполнение верхней передачи. Разбор типичных ошибок. | **Демонстрируют:** верхнюю передачу над собой.**Выявляют**: ошибки при подаче.**Соблюдают:** правила техники безопасности. | Оценить выполнение верхней передачи над собой (10- «5»,6- «4», 2-«3»). | Стр. 119 упражнения 1 ,2,4. |
| 78. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Верхняя передача после перемещения.  |  Передвижение на руках в упоре лежа в различном направлении. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Передачи в парах, передачи через сетку. 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 передачи. |  | Отжимания от пола. |
| **4 четверть.** |
| **Волейбол – 12 часов.** |
| 79. |  |  | образова-тельно - обучающий | ИОТ-014-2019. Приём мяча снизу. | Знания: Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Перемещения по звуковому сигналу с изменением направления. Стойки волейболиста. Постановка рук на приеме снизу. Прием мяча снизу после отскока от стены, передачи снизу над собой в средней и низкой стойках. Игра в волейбол по упрощенным правилам 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 | Нижняя передача мяча в стену. Нижняя прямая подача. | Бег из различных исходных положений. Перемещение от лицевой линии к сетке, остановка и имитация приема сверху. Бег к лицевой линии от сетки, остановка и имитация передачи снизу. Передачи мяча в стену снизу с изменением высоты передачи и расстояния от стены. «Эстафета у стены» (побеждает команда, дольше всех выполнявшая упражнение). Нижняя подача мяча с 8 метров. Рефлексия: разбор наиболее частых ошибок при выполнении подачи. | **Соблюдают :** правила техники безопасности**. Выполняют:** перемещения.**Выявляют:** ошибки при выполнении подачи. |  | упр. на силу |
| 81. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Верхняя передача мяча в движении. Нижняя передача мяча. | Знания: терминология игры в волейбол. Передачи в парах в движении приставными шагами боком вперед. Нижняя передача 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 передачи. |  | Отжимания на пальцах от стены |
| 82. |  |  | Контрольный | Нижняя прямая подача | Ускорения во время бега в определенных границах волейбольной площадки. Остановка по сигналу и имитация верхней передачи. **Контроль:** Нижняя подача с 6-8 метров. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия: отметить ребят, справившихся с заданием. | **Запоминают:** правила игры.**Демонстрируют:** верхнюю передачу над собой.**Выявляют:** ошибки при выполнении передачи. | Нижняя прямая подача мяча с 6-8 метров из 5 (3-2-1) | Имитация верхней передачи. |
| 83. |  |  | образова-тельно - обучающий | Прием мяча снизу над собой.  | Прыжки с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, набивные мячи). Выпад вперед правой или левой ногой. Прием мяча снизу над собой с передачи партнером. Прием подачи над собой снизу. 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.120 |
| 84. |  |  | образова-тельно - трениро**-**вочный**НРЭО** | Прямой нападающий удар. | **Знания:** ***известные волейбольные клубы Уральского региона. Знаменитые тренеры (Н.Карполь).***Во время перемещения по сигналу — ускорение, имитация нападающего удара. Нападающий удар у стены. Прием мяча снизу и сверху с наброса партнером. Нижняя подача. Прием мяча с подачи. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия: анализ техники нападающего удара. | **Демонстрируют**: нижнюю подачу мяча с 5-6 метров.**Выявляют**: ошибки на приеме мяча сверху.**Соблюдают :** правила техники безопасности |  | Имитация нападающего удара |
| 85. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Нападающий удар через сетку. | Бег с преодолением препятствий (набивные мячи, скамейки). Броски набивного мяча через сетку в прыжке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над собой. Нижняя подача. Прием мяча с подачи. Рефлексия: анализ техники выполнения нападающего удара. | **Запоминают:** технику выполнения нижней подачи. **Демонстрируют:** бег с преодолением препятствий.**Взаимодействуют:**  со сверстниками при выполнении эстафет. |  | стр212упражнения на силу. |
| 86. |  |  | контрольный | Передача мяча снизу двумя руками. | Медленный бег, небольшие ускорения (10—15 м). Метание теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку. Партнером. **Контроль:** Нижняя передача мяча у стены. 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. | Оценить выполнение нижней передачи у стены (8- «5»,6- «4», 2-«3»). | упражнения на силу рук. |
| 87. |  |  | образова-тельно - обучающий | Нападающий удар с подброса партнером. | 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. |  | упр на силу мышц спины. |
| 88. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Тактика свободного нападения. | Знания: Тактика свободного нападения: выбор места для выполнения второй передачи, атакующего удара и подачи в зависимости от ситуации. Бег с изменением направления: по сигналу остановиться, повернуться кругом и бежать в противоположном направлении. Передача мяча назад. Подача мяча на слабого игрока. Отработка тактики свободного нападения в игре. Рефлексия: Разбор типичных ошибок допускаемых в игре. | **Соблюдают :** правила техники безопасности **Выявляют:** типичные ошибки на приеме снизу.**Демонстрируют:** метание мяча через сетку. |  | упр на силу ног. |
| 89. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Позиционное нападение. | Знания: Позиционное нападение. 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. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Овладение игрой в волейбол. | 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. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия: отметить лучших в игре ребят. | **Демонстрируют:** прием мяча снизу и сверху после набрасывания партнером.**Выявляют:** ошибки на приеме. | Оценить технику приема мяча снизу и сверху после набрасывания партнером. | упр. на развитие гибкости. |
| **Способы физкультурной деятельности – 3 часа** |
| 91. |  |  | Контрольный**НРЭО** | Основные двигательные способности.Гибкость. | **Знания:** Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкостьГибкость.Упражнения для рук и плечевого пояса.Упражнения для пояса.Упражнения для ног и тазобедренных суставов. ***Региональный тест на гибкость: наклон вперед из положения сед ноги врозь.***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. |  | М: «5»-9см и более, «4»-6 см, «3»-1 см, «2»- менее 1 см.Д: «5»- 15 см и более, «4»-11 см, «3»- 6см.«2»- менее 6 см. (регион. тест) | Стр. 205 |
| 92. |  |  | Контрольный | Основные двигательные способности.Сила. | **Знания:** что такое сила. Упражнения для тестирования.**Контроль**: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания от пола).Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении отжимания | **Запоминают:** определение сила, скорость.**Демонстрируют**: прыжок в длину с места.**Определяют:** уровень развития скоростно-силовых качеств. | Д: «5»-11; «4»-8; «3»-2.«2»- менее.М: «5»-16;«4»-11;«3»- 5.; «2»- менее. | Стр 211. |
| 93. |  |  | Контрольный**НРЭО** | Развитие силовых способностей | **Знания**. ***Современные виды силовых занятий (воркаунд). Секции города Челябинска.*** Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд.Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении задания. 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. | **Д: «5»-** 17 и более, «4»-11, «3» -3, «2» - менее.М: **«5»-** 23 и более, «4»-13, «3» -3, «2» - менее. | Стр. 225 |
| **Легкая атлетика -12 часов.** |
| 94. |  |  | образова-тельно – обучающий**НРЭО** | 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).Олимпийские игры в Рио. Причины отстранения Российских легкоатлетов от участия в соревнованиях. ***Сильнейшие легкоатлеты Уральского региона.***Равномерный бег (до 7 мин.). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Специальные прыжковые упражнения. Имитационные упражнения.Освоение техники "перешагивания" в ходьбе на каждый третий, четвёртый шаг. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега «перешагиванием» на высоте 60–80 см. Подвижные игры с элементами прыжков.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Запоминают** имена уральских спортсменов легкоатлетов.**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 (8—10 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 4-5 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 Уральского региона. |
| 95. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Прыжки в высоту способом "перешаги-вание". | Равномерный бег (до 10 мин.). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Специальные прыжковые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80–100 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. |  | Учебник стр 72. Прыжки в высоту. |
| 96. |  |  | Контрольный | **Контроль** - Прыжки в высоту. | Знания: правила соревнований в прыжках. Равномерный бег (до 11 мин.). Специальные прыжковые 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»-110 и больше; «4»-105-90; «3»- 85 и меньше.М: «5»-115 и больше; «4»-110-95; «3»- 90 и меньше. (Учебник стр.93, т11) | Бег в равно-мерном темпе до 12 мин. |
| 97. |  |  | образова-тельно - обучающий | Спринтерский бег. Высокий старт. | Знания: правила выполнения разминки для выполнения легкоатлетических упражнений; Бег в медленном темпе (до 12 мин.). Развитие скоростных способностей.Специальные беговые упражнения. Старты из различных и.п. Скоростной бег до 50 м. Эстафета. Рефлексия. Нахождение обучающимися своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности | **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. |  | С |
| 98. |  |  | Контрольный | Бег на результат 60 м. | Знания: основы правильной техники бега.Бег в медленном темпе (до 15 мин). Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон.  **Контроль** - бег на результат 60 м.Рефлексия.Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику высокого старта и стартового разгона. | **Демонстрируют** пробегание дистанции 60 метров с максимальной скоростью**.****Выявляют** ошибки в технике высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.**Применяют** беговые упражнения для развития физических способностей. | Д: «5»-10,2 и меньше ;«4»-10,4-11,1;«3»-11,7 и больше ; «2»- отказ от выполнения.М: «5»-9,8 и меньше;«4»-9,9 -11,1;«3»-11,2 и больше;«2»- отказ от выполнения. (ученик т.11 стр.92) | Повторить комплекс ОРУ |
| 99. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники длительного бега. | Знания: особенности выполнения разминки перед выполнение метания.Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе 1200 м. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов разбегаРефлексия: Обратить внимание на ошибки в технике метания | **Описывают** технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении метательных упражнений. |  | стр. 73 (метание). |
| 100. |  |  | контрольный | Метание мяча на дальность с разбега. | Знания: Применение метательных упражнений для развития соответствующих физических способностей.Имитационные упражнения. Техника скрёстного шага. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. **Контроль** - Метание мяча (150 гр.) с разбега на дальность Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на ошибки в технике метания. | **Запоминаю**т как развиваются физические способности при выполнении метательных упражнений.**Соблюдают** правила техники безопасности при проведении метательных упражнений. | Д: «5»-23м;«4»-22-16 м;«3»-15 и менее.«2» -метание выполнено не из-за головы.М: «5»- 36м;«4»-35-23м;«3»-21м и менее;«2»- метание выполнено не из-за головы. (учебник стр.93 т.11) | Бег 15 мин. |
| 101. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Метание мяча на заданное расстояние. | Знания: характерные ошибки в процессе освоения метанияРавномерный бег (до 15 мин.). ОРУ.Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спортивные игры.Рефлексия:. Анализ ошибок при разбеге и финальном усилии. Нахождение обучающимися своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности | **Выявляют** и устраняют ошибки в процессе освоения. **Осваивают** упражнения для организации самостоятельных тренировок. |  | Бег 15 мин. |
| 102. |  |  | Контрольный | Освоение техники длительного бега. Бег 1500 метров. | Знания: самостоятельных занятий физическими упражнениями по развитию выносливости.Специальные беговые упражнения. **Контроль** - бег 1500 метров. Упражнения на растяжку.Спортивные игры.Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Сравнение своих возможностей с возможностями одноклассников. | **Запоминают** основные правила при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.**Соблюдают** правила техники безопасности.**Демонстрируют:** пробегание дистанции 1000 метров на время. | Д: «5»-8,15 и меньше, «4» -8,50, «3»-болееМ: «5»-7,40 и меньше, «4»-8,15, «3»- более (учебник стр.93 т11) | бег в равномерном темпе. |
| 103. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный |  Развитие выносливости | Знания: представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Круговая тренировка.Рефлексия: Сравнение своих возможностей с возможностями одноклассников | **Выбирают** индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС.**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 | Упражнения на развитие силы рук. |
| 104. |  |  | образова-тельно - обучающий | Закрепление техники передачи эстафетной палочки. | Знания: Правила передачи эстафетной палочки.Равномерный бег (до 15 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. Эстафета.Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении передачи эстафетной палочки. | **Изучают** технику передачи эстафетной палочки. **Описывают** технику передачи эстафетной палочки. **Взаимодействуют** в процессе совместного освоения техники передачи. |  | Самоконтроль (учебник 5-7 кл. стр.42-45. |
| 105. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Эстафетный бег. | Знания: Правила проведения соревнований в эстафетном беге.Бег в медленном темпе (до 15 мин.). ОРУ.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.  | **Запоминают** правила проведения соревнований в эстафетном беге.**Взаимодействуют** со сверстниками во время выполнения задания. **Выявляют** ошибки в технике передачи эстафетной палочки. |  | Бег 15 мин. |