**Тематическое планирование 7 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). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | Знания: Ознакомление учащихся с программными требованиями в 7 классе.Вводный инструктаж по Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. (ИОТ-007-2019).Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Встречная эстафета с этапом 60 метров. Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Запоминают** правила ТБ на Л/а.**Раскрывают** значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей | **Личностные:**Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию,. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин. девочки, до 20 мин. мальчики; после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега в коридор10 м. Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 12 м.**Метапредметные:** Добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.. 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 преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке. |  | Стр 34. |
| 2. |  |  | образова-тельно - обучающий | Спринтерский бег.Высокий старт. | Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег с ускорением 40 м. Эстафета по кругу с этапом 50 м.Рефлексия: Анализ наиболее частых ошибок при выполнении спринтерского бега. | **Соблюдают** правила техники безопасности.**Описывают** технику выполнения беговых упражнений**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений |  | Стр.83 |
| 3. |  |  | **Контрольный.** | Спринтерский бег.Бег на результат 60 метров. | Бег в медленном темпе (до 10 мин.). Развитие скоростных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 метров –**контроль.** Эстафеты со стартом из различных исходных положений.Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на ошибки. | **Выявляют** ошибки в технике бега на короткие дистанции.**Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.**Уметь:** пробегать 60 метров с максимальной скоростью. | Д:«5»-9,8 и меньше;«4»-9,9-11,0«3»-11,1 и больше;«2»- отказ от выполнения.М: «5»-9,4 и меньше;«4»-9,5-10,6;«3»- 10,7 и больше.«2»- отказ от выполнения. (учебник стр.95 таблица 13) | учебник стр.95 таблица 13 |
| 4. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Метание мяча на дальность отскока. | Знания: Упражнения и простейшие программы развития скоростно-силовых способностей. Бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения.Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 - 12 м.Рефлексия: Отметить лучшие результаты.  | **Соблюдают** правила техники безопасности при метании.**Выявляют** ошибки в технике метания.**Уметь:** метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель. |  | стр 82. |
| 5. |  |  | образова-тельно - обучающий | Кроссовая подготовка. | Знания: Правила самоконтроля Кросс до 15 мин. Имитационные упражнения. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. | **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении метательных упражнений.**Применяют** упражнения для развития выносливости. |  | Стр. 67 |
| 6. |  |  | **Контрольный** | Метание мяча 150 гр. с разбега на дальность | Знания: простейшие программы развития скоростно-силовых способностей.Имитационные упражнения.**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.**Выявляют** ошибки в технике метательных упражнений.**Уметь:** метать мяч 150 гр на дальность | Д: «5»-26 и больше ;«4»-25-18;«3»-17 и меньше; «2»- отказ от выполнения или метание выполнено не из-за головы. . М: «5»-39 и больше;«4»- 38-26;«3»-25 и меньше;«2»- см. девочек. (учебник т.13стр.95) | Стр 88. |
| 7. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие выносливости. | Знания: упражнения для развития выносливости. Бег с препятствиями и на местности до 15 мин. Спортивные игры.Рефлексия:.настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Запоминают:** простейшие приёмы развития выносливости.**Применяют** упражнения для развития выносливости.. |  | Стр 222 |
| 8. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Прыжки в длину. | Равномерный бег (до 15 мин.).Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Закрепление техники разбега, отталкивания и приземления.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 96 таблица 14 |
| 9. |  |  | **Контрольный.** | Прыжок в длину с места. | Знания: подготовка места проведения занятий Измерение результатов в прыжках в длину, оценка результатов и проведение соревнований, 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»-182 и более; «4»-181-145; «3»- 144см и менее.«2»- прыжок выполнен не правильно.М: «5»-195 и более;«4»-194-160;«3»-159 и менее; «2»- прыжок выполнен не правильно (учебник) | Бег в равномерном до 15 мин. |
| 10. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники длительного бега | Знания: Правила самоконтроля и гигиены. Переменный бег до 15 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.  **Демонстрируют** приёмы самоконтроля |  | Стр 67 |
| 11. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Закрепление техники длительного бега | Знания: понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений. 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 до 15 мин. |
| 12. |  |  | **Контрольный.** | Бег на 1000 м. | Знания: правила соревнований. 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»-4.20,«4»-4.21-6.15;«3»-6,16 и более.Д: «5»-5,00;«4»-5,01-7,00;«3»-7,01 и более;«2»-сход с дистанции, отказ. (Стр. 95 т 13 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. Известные гимнасты Уральского региона (Давид Белявский – брусья). Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!","Полшага!", "Полный шаг!". ОРУ без предметов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Рефлексия: анализ ошибок в процессе совместного освоения строевых упражнений. | **Запоминают:** правила техники безопасности на гимнастике, гимнастики.**Выполняют:** строевые приёмы. **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 полу шпагат, «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: составление простейших комбинаций упражнений.ОРУ в парах. Прыжки на скакалке. Упражнения в висах и упорах. Отметить лучшие рабочие группы. | **Запоминают:** комплекс ОРУ парах.**Взаимодействуют** со сверстниками при работе в парах и группой.**Демонстрируют:** прыжки на скакалке. |  | наклоны вперед |
| 15. |  |  | **Контрольный.****(НРЭО)** | Развитие гибкости. | Знания: Значение гимнастических упражнений для сохранения гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Региональный 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.**Выполняют** оценивание результатов | М: «5»-9см и более, «4»-6 см, «3»-2 см, «2»- менее 2 см.Д: «5»- 18 см и более, «4»-110 см, «3»- 6см.«2»- менее 6 см. (регион. тест) | наклоны вперед |
| 16. |  |  | Образовательно – тренирующий.**(НРЭО)** | Элементы акробатики. | Знания**:** Помощь и страховка. Спортивная акробатика. Спортивные секции по акробатике города Челябинска. ОРУ с обручем девочки.ОРУ с гантелями мальчики. Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатика: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.Девочки: кувырок назад в полу шпагат. Лазание по канату. 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. **Преодолевают** чувство страха при выполнении акробатических упражнений. |  | стр. 182 |
| 17. |  |  | Образовательно - тренирующий | Элементы акробатики. Развитие силы. | Знания: основы выполнения гимнастических упражнений. Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!","Полшага!", "Полный шаг!".Работа группами: 1)Акробатика: комбинация из изученных элементов. 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. |  | стр. 182 |
| 18. |  |  | **Контрольный.** | Освоение акробатической комбинации. | Знания: упражнения для разогревания.**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 через козла. | Знания: страховка и помощь во время опорного прыжка. Опорный прыжок через козла (высота 105-110 см.). Д: прыжок ноги врозь, М: прыжок согнув ноги. Лазание по канату.Рефлексия: анализ ошибок при выполнении задания на канате. |  **Запоминают:** правила выполнения страховки. **Описывают:** технику опорного прыжка.**Выполняют** страховку на опорном прыжке. |  | стр. 179 |
| 20. |  |  | **Контрольный.**  | Развитие силы. Подтягивание на перекладине. | Знания: Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.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 силы. **Демонстрируют:** подтягивания на перекладине.**Проявляют:** силовые способности. | М: «5»-9, «4»-5, «3»-1, «2»- менее 1 раза.Д: «5»- 15, «4»-7, «3»-1, «2»- менее 1 раза. (учебник стр.96) | Отжимания от пола, подтягивания. |
| 21. |  |  | Образовательно - тренирующий | Развитие скоростно- силовых способностей. | Знания: ; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. 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. |  |  | **Контрольный.** | Опорный прыжок через козла. | Знания:Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подтягивания на перекладине. Опорный прыжок через козла (высота 105-110 см.). **Контроль:** Опорный прыжок.Рефлексия: Отметить лучшее выполнение опорного прыжка. | **Соблюдают:** технику безопасности. **Выполняют:** страховку.**Демонстрируют:** опорный прыжок через козла. | По технике выполнения. | Упражнения на развитие силы |
| 23. |  |  | **Контрольный.** | Развитие силы. Лазание по канату. | Знания: основы выполнения гимнастических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке**Контроль:** Лазание по канату.Рефлексия: Разобрать ошибки. Отметить лучшее выполнение задания. | **Соблюдают:** технику безопасности.**Запоминают:** основы выполнения гимнастических упражнений.**Проявляют:** силовые способности. | М: «5»-9 м, «4»-7м, «3»-3м, «2»- менее 2 м.Д: «5»- 8м, «4»-5 м, «3»-запрыгнуть и удерживать себя на канате, «2»-отказ. | Упражнения на развитие силы |
| 24. |  |  | Образовательно - тренирующий | Висы и упоры. |  Знания: ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.Рефлексия: нахождение обучающимися своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности. | **Соблюдают:** технику безопасности. **Применяют** полученные умения и навыки на практике.**Взаимодействуют**: со сверстниками. |  | Прыжки на скакалке. |
| 25. |  |  | **Контрольный.** | Прыжки на скакалке за мин. | Знания: Правила соревнований 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: 120-105- менее, «2»-отказ.М: 105-95-менее, «2»-отказ.(стр .96 учебник) | Упражнения на развитие силы |
| 26. |  |  | Образовательно - тренирующий | Развитие координационных способностей. | Знания: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Запоминают:** упражнения для сохранения правильной осанки. **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 человека. Осанка. | Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. | Определяют правильность своей осанки.Запоминают упражнения для осанки. | **Предметные:** способность вести наблюдения за осанкой.**Метапредметные:** бережное отношение к собственному здоровью.**Личностные:**владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья. | См. требования к реферату | Стр.15. |
| **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. Знания: История баскетбола. Стойка игрока, перемещение в стойке. Повороты без мяча и 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. | **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. | Знания: Основные приемы игры.Перемещение в стойке приставными шагами, остановка прыжком. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча на месте в парах.Отработка элементов 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. 183 |
| 30. |  |  | Образовательно - тренирующий | Ловля - передача мяча. Ведение мяча. | Знания: Основные приемы игры (повторить). Перемещения, повороты, ускорения.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Комбинация из элементов техники.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.**Запоминают** комбинацию. |  | комплекс ОРУ. |
| 31. |  |  | **Контрольный** | Элементы техники владения мячом.  | **Контроль**: Комбинация из элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по правилам мини-баскетбола.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. | Упражнения для развития ловкости рук. |
| 32. |  |  | Образовательно – обучающий.**НРЭО** | Освоение индивидуальной техники защиты. | Знания: Развитие школьного баскетбола на Урале. ШБЛ, КЭС БАСКЕТ.Выбивание мяча. Перехват мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.Рефлексия: разбор ошибок при ловле-передаче мяча в движении. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.**Соблюдают** правила безопасности. |  | стр.184 |
| 33. |  |  | Образовательно - тренирующий | Овладение техникой бросков мяча. | Освоение индивидуальной техники защиты. Овладение техникой бросков мяча. Перехват мяча. Бросок двумя руками от груди и одной от плеча с расстояния 4.80 м от корзины.Рефлексия: разбор ошибок при броске мяча. | **Описывают** технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно. **Выявляют** и устраняют типичные ошибки.**Соблюдают** правила безопасности. |  | Стр. 185 |
| 34. |  |  | Образовательно - тренирующий |  Овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Игровые задания 2:1. Игра по правилам мини-баскетбола. 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. 184-185 |
| 35. |  |  | Образовательно - тренирующий | Развитие скоростных способностей. | Бег с ускорением, изменением направления. Эстафеты с мячом. Бросок одной рукой от плеча с прыжком.Рефлексия: разбор ошибок при броске мяча. | **Описывают** технику броска.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе выполнения эстафет. |  | Имитация броска 1 рукой. |
| 36. |  |  | **Контрольный** | Бросок мяча в кольцо в прыжке. | **Контроль:** бросок мяча одной рукой от плеча с прыжком. Игра стритбол.Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания. | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов**Демонстрируют** умение выполнять бросок в кольцо с прыжком. **Применяют** полученные умения и навыки в игре. | «5»-3 попадания, «4»-2 попадания, «3»-1 попадание.  | правила игры в баскетбол. |
| 37. |  |  | Образовательно – тренирующий. | Технические элементы баскетбола. | Знания: Основные правила игры в баскетбол. ОРУ в движении. Упражнения с мячами в движении по кругу. Броски одной и двумя руками с места. Бросок с расстояния 4.80 от кольца.Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов**Применяют** полученные умения и навыки в эстафетах. |  | повторить правила |
| 38. |  |  | Образовательно - обучающий | Овладение техникой броска. | Знания: Штрафной бросок, правила выполнения.ОРУ в парах с баскетбольным мячом. Перехват мяча. Бросок двумя руками от груди и одной от плеча с расстояния 4.80 м от корзины. Игра по правилам мини-баскетбола. Рефлексия: разбор типичных ошибок.  | **Запоминают** правила выполнения штрафного броска.**Соблюдают** правила поведения и ТБ.**Выявляют** характерные ошибки в технике выполнения заданий. |  | Упражнения для развития ловкости рук. |
| 39. |  |  | Образовательно - обучающий | Индивидуальная техника защиты. | Перехват мяча. Упражнения на выполнение броска в кольцо. Бросок в кольцо с расстояния 3.80- 4.00 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. |  | Штрафной бросок. |
| 40. |  |  | Образовательно - тренирующий | Развитие координационных способностей. | Перемещения без мяча и с мячом по сигналу. Перехват мяча. Бросок в кольцо с расстояния 3.80- 4.00 метра от щита. Игра. Рефлексия: знать и выполнять основные правила игры в баскетбол. | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов**Варьируют** ее в зависимости от ситуаций. |  | имитация штрафного броска |
| 41. |  |  | **Контрольный** | Броски мяча в кольцо. | ОРУ в движении. Контроль: Броски мяча в кольцо (с расстояния 4м -мальчики, 3.80 м. -девочки от кольца) (5 попыток). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.Рефлексия: знать и выполнять основные правила игры в баскетбол. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоенияигровых действий**Соблюдают** правила безопасности.**Демонстрируют** умение выполнять бросок мяча. | «5»- 3 попадания; «4»-2 попадания «3»-1 | Упражнения для развития ловкости рук. |
| 42. |  |  | Образовательно - обучающий | Тактика свободного нападения. |  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. |  Бросок после 2 шагов из-под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).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 . ОРУ. Упражнения с мячом. Тактика игры: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Бросок с 2 шагов. 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. Бросок в кольцо с 2 шагов после ведения., без сопротивления защитника (5 попыток) – **контроль**. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.Рефлексия: Разобрать ошибки. Отметить лучшее выполнение задания. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе 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 | Овладение игрой. | Знания: тактика игры, значение тактики. Игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2. Учебная игра «Мини-баскетбол».Рефлексия: правильность выполнения технических элементов, игровых приемов и действий. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе 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 | Физическое самовоспитание. | Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.План самовоспитания.Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Раскрывают** значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.**Составляют** личный план физического самовоспитания. | **Предметные:** приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой. **Метапредметные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;.**Личностные:** составлять план самовоспитания | См. требования к реферату. | стр. 21 |
| **3 четверть – 30 часов.** |
| **Лыжная подготовка – 17 часов.** |
| 49. |  |  | Вводный, образова-тельно-познава-тельный (**НРЭО)** | Инструктаж по тб (ИОТ-024-2019). История развития лыжного спорта на Урале. | Знания: Вводный инструктаж по ТБ.на уроках лыжной подготовки (ИОТ-024-2019).Ознакомление учащихся с программными требованиями. История лыжного спорта на Урале. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. 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 и спуск. Передвижение на лыжах до 4 км.попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом. Повороты на месте махом. 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.Поворот на месте махом.Учебный круг: Скользящий шаг. Попеременный двухшажный, (непрерывное передвижение по учебному кругу). Прохождение дистанции до 2 км в равномерном темпе скользящим шагом.Рефлексия: Анализ наиболее частых ошибок техники. | **Описывают** технику выполнения поворота на месте.**Демонстрируют** технику лыжных ходов. **Применяют**  упражнения на лыжах для развития физических способностей. |  | стр. 197 |
| 51. |  |  | образова-тельно– обучающий**(НРЭО)** | Освоение техники выполнения поворотов. | Знания: Популярные горнолыжные курорты Южного Урала: Абзаково, Солнечная долина, Аджигардак.Поворот на месте махом. 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  |  | попеременный ход |
| 52. |  |  | **Контрольный** | Поворот на месте махом. | **Учебный круг**: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. **Контроль** – Поворот на месте махом на оценку..Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания.  | **Соблюдают** правила техники безопасности. **Применяют**  упражнения на лыжах для развития физических способностей.**Выявляют** ошибки. | см. по технике выполнения. | Попеременный ход. |
| 53. |  |  | образова-тельно - обучающий | Одновременные лыжные ходы. | Знания: Применение лыжных мазей. Имитация лыжных ходов. Учебный круг: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км изученными ходами. Рефлексия: Анализ ошибок в процессе совместного освоения лыжных ходов. | **Запоминают** правила нанесения лыжных мазей.**Описывают** технику выполнения лыжных ходов, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. |  | Одновременный ход |
| 54. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Одновременный одношажный ход. | Имитационные упражнения лыжных ходов. Учебный круг: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом до 3 км.Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении одновременного хода. | **Применяют** упражнения на лыжах для развития физических способностей.**Взаимодействуют** со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности. **Выявляют** грубые ошибки. |  | Катание изученными ходами. |
| 55. |  |  | **Контрольный** | **Контроль**Одновременный одношажный ход. | Имитация лыжных ходов.Учебный круг: попеременный двухшажный и одновременный двухшажныйходы.**Контроль** – выполнение одновременного одношажного хода при прохождении дистанции до 3,5 км. 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 выполнения одновременного одношажного хода.**Применяют** изученные приемы при прохождении дистанции 3,5 км. | См. по технике выполнения | Прохождение дистанции до 3 км. |
| 56. |  |  | образова-тельно – обучающий | Техника подъёма скользящим шагом.  | Имитация лыжных ходов.Основные способы подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъёма скользящим шагом. Прохождение дистанции 3,5 км.изученным способом.Рефлексия: настроение и эмоциональное состояние учащихся. | **Соблюдают** правила техники безопасности при выполнении подъемов и спуска на занятиях лыжной подготовкой.**Описывают** и устраняют ошибки в процессе освоения подъёма.**Демонстрируют** подъем скользящим шагом.  |  | Подъем «ёлочкой» |
| 57. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Развитие скоростной выносливости | Повторное прохождение отрезков 300 м с постепенным повышением скорости – 4-5 раз.Подъем скользящим шагом. 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. |  | Прохождение дистанции до 4 км. |
| 58. |  |  | **Контрольный.****(НРЭО)** | Прохождение дистанции 2 км на время. | Знания: Лыжные соревнования и праздники города Челябинска. 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** прохождение дистанции 2 км с максимальной скоростью.**Применяют** передвижения по дистанции на лыжах различными способами. | **Д:** «5»-14,00 и меньше;«4»- 14,01-14,59; «3»-15,00 и больше; «2»-отказ.М: «5»-13,00 и меньше; «4»- 13,01-14,59; «3»- 15,00 и больше;«2»-отказ. | Прохождение дистанции до 4 км. |
| 59. |  |  | образова-тельно – обучающий | Одновременный одношажный коньковый ход. | Знания: обморожение. Оказание ПМП.Полу коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход.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: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Учебный круг: одновременный полу коньковый ход, Одновременный одношажный коньковый ходНепрерывное передвижение до 4 км. Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания. Обратить внимание на ошибки при выполнении.  | **Запоминают** основные правила при проведении самостоятельных занятий лыжами.**Описывают** технику выполнения лыжных ходов, **Применяют** занятия лыжами для развития физических способностей. |  | Прохождение дистанции до 3 км. |
| 61. |  |  | **Контрольный.** | Развитие общей выносливости. | Имитация лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. без учёта времени. Подъем и спуск с горы.Рефлексия: Отметить лучшие результаты | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совмест-ного освоения техники спуска.**Применяют** упражнения для развития выносливости. | «5»- задание выполнено полностью, «4»- задание выполнено на 75%, «3» задание выполнено на 50%. | Повторить подъем и спуск с горы. |
| 62. |  |  | образова-тельно - обучающий | Техникаспуска с горы. |  Учебный круг: одновременный полу коньковый ход, Одновременный одношажный коньковый ход. Спуск с горы с изменением стоек. Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении спуска  | **Демонстрируют т**ехникуспуска и торможения. **Взаимодействуют** со сверстниками. |  | стр.173 |
| 63. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.  | Имитация положений основной, высокой и низкой стойки. Преодоление спусков в основной, высокой и низкой стойках. Применение стоек при преодолении бугров и впадин. Игра: «Проедь в ворота».Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении техники спусков в основной, высокой и низкой стойках. | **Соблюдают** правила техники безопасности.**Демонстрируют** умение преодолевать бугры и впадины на лыжах.**Взаимодействуют** со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, |  | Спуск с горы с пологого склона |
| 64. |  |  | **Контрольный** | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Подъем скользящим шагом. **Контроль**. Оценить технику выполнения Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении техники. Уделить внимание лучшему выполнению. | **Соблюдают** правила техники безопасности. **Применяют** передвижения на лыжах скользящим шагом в гору.**Выявляют** ошибки при выполнении задания. | См. за технику выполнения. | Прохождение дистанции до 3,5 км |
| 65. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий |  | Знания: Правила передачи эстафеты. Игра: "Гонки с выбыванием", 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 игры. |  | 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:** использовать ценности физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.**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 | Медицинские группы здоровья | Знания: основная, подготови­тельная, специальная группы здоровья. Определение группы здоровья по заболеваниям. Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся | **Запоминают:**. Медицинские группы здоровья **Взаимодействуют** со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности. | **Личностные:**формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Формирование ответственного отношения к своему здоровью.**Предметные:** приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.**Метапредметные:** умение осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях  |  | повторить группы здоровья. |
| 68. |  |  | образова-тельно - обучающий | Адаптивная физкультура. ЛФК. | **Знания:** определение адаптивная физкультура, характеристика. Цели и функции оздоровительной физкультуры, виды. Адаптивный спорт. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.Зрение. Гимнастика для глаз.Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания. Обратить внимание на ошибки при выполнении  | **Укрепляют** мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.**Выполняют** упражнения для тренировки различных групп мышц.**Запоминают:** основные понятия.**Умеют:** выполнять упражнения для.**Применяют:** изученные упражнения для индивидуальных занятий. |  | составить комплекс (письменно) |
| 69. |  |  | **Контрольный** | Комплексы ЛФК.  | **Контроль д/з.**Лечебная физкультура при остеохондрозе. ЛФК в помощь больным коленям.Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания. Обратить внимание на ошибки при выполнении. | **Запоминают:** комплексы ЛФК.**Демонстрируют:** упражнения из комплексов. **Применяют** изученные комплексы для индивидуальных занятий. |  требование к письменным заданиям. | стр.19 |
| **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 игрока, перемещения в стойке. Эстафеты.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; 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: **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**) | Овладение техникой передвижений. | Знания: Екатерина Гамова -знаменитая российская волейболистка. Перемещения в стойке приставными шагами лицом, спиной, боком. Выполнение заданий (сесть на пол, подпрыгнуть и др.) Эстафеты. Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Запоминают:** фамилии известных Челябинских волейболистов.**Демонстрируют:** умение перемещаться по площадке. | Текущий.Оценка домашнего задания. | отжимания от пола. |
| 72. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Передача мяча сверху | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в парах. Передача мяча над собой в прыжке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Рефлексия: Обратить внимание на ошибки при выполнении передачи. | **Соблюдают:** правила техники безопасности**Описывают:** Технику выполнения передачи над собой.  |  | Стр. 186 |
| 73. |  |  | **Контрольный.****НРЭО** | Челночный бег. Передача мяча сверху. | Перемещения с изменением задания по звуковому сигналу.**Контроль:** Челночный бег 4х9 м. (региональный тест)Рефлексия: отметить лучшие результаты в челночном беге. | **Демонстрируют:** развитие координационных способностей.Выявляют: ошибки при выполнении передачи. | **М:** «5»-10,5 и быстрее; «4»-11,2; «3»-11,6**Д:** «5»-10,5 и быстрее;«4»-11,4; «3»-12,0 | стр226 развитие ловкости |
| 74. |  |  | образова-тельно - обучающий | Верхняя передача мяча за голову. | Знания: правила игры. Верхняя передача с набивным мячом. Передача мяча над собой. Передачи мяча сверху двумя руками на месте в парах, за голову.Нижняя подача в стену, через сетку. Игра: волейбол по упрощённым правилам. Рефлексия: Разбор ошибок при выполнении подачи. | **Запоминают** правила игры.**Выполняют:** перемещения в сочетании с бросками набивного мяча.**Выявляют**: ошибки при выполнении нижней подачи. | Текущий. Оценить показ комплекса ОРУ. | Стр. 117 |
| 75. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Верхняя передача мяча через сетку.  | Знания: терминология игры.Упражнения с набивным мячом в парах. Верхние передачи над собой, в парах вперед-вверх, за спину, через сетку партнеру. Нижняя прямая подача. Игра: «Поймай и передай».Рефлексия: Отметить лучших игроков игры. | **Запоминают:** основные термины игры в волейбол.**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игры. | Текущий. Оценить показ комплекса ОРУ. | Стр. 186-187 |
| 76. |  |  | **Контрольный.** | Верхняя передача мяча у стены.  | Упражнение на быстроту перемещения. Контроль: верхняя передача в стену, над собой, в парах. Нижняя подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Рефлексия: отметить лучшее выполнение верхней передачи. | **Описывают**: технику выполнения верхней передачи.**Демонстрируют:** изученные элементы в игре. | 15-10-5. | жонглирование мячом. |
| 77. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Приём мяча снизу. | Бег с ускорением из различных и.п. Приём мяча снизу у стены. Закрепление нижней подачи. Игра «Два мяча через сетку».Рефлексия: 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»). | Отжимания от пола. |
| 78. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Освоение техники приема и передач мяча. |  Передачи в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прием поданной подачи. 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. | Знания: Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Перемещения по звуковому сигналу с изменением направления. Постановка рук на приеме снизу. Прием мяча снизу после отскока от стены, передачи снизу над собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Рефлексия: разбор наиболее частых ошибок при выполнении верхней передачи. | **Закрепляют:** правила техники безопасности на волейболе. **Демонстрируют**  элементы волейбола.**Выявляют:** ошибки при постановке рук. | 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; 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; 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; овладение основами технических действий, приёмами из волейбола, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, умение взаимодействовать со сверстниками, оказывать им помощь при освоении основных элементов.  |  | Отжимания от пола. |
| 80. |  |  | образова-тельно - обучающий | Развитие скоростных способностей.Нижняя прямая подача. | Бег из различных исходных положений, с изменением направления по звуковому сигналу. Перемещение от лицевой линии к сетке. 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. Рефлексия: разбор наиболее частых ошибок при выполнении подачи. | **Соблюдают:** правила техники безопасности**. Выполняют:** перемещения.**Выявляют:** ошибки при выполнении подачи. |  | упр. на силу |
| 81. |  |  | **Контрольный** | Нижняя прямая подача | Знания: цель и смысл игры в волейбол. Передачи в парах в движении приставными шагами боком вперед. Нижняя подача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия: отметить ребят, справившихся с заданием. | **Запоминают:** технику выполнения верхней передачи в движении.**Демонстрируют:** подачу мяча. | Нижняя прямая подача мяча из 5 (3-2-1) | Отжимания на пальцах от стены |
| 82. |  |  | образова-тельно - обучающий | Нападающий удар. | Ускорения во время бега в определенных границах волейбольной площадки. Остановка по сигналу и имитация верхней передачи и приёма снизу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над собой. Рефлексия: отметить ребят, справившихся с заданием. | **Запоминают:** правила игры.**Демонстрируют:** верхнюю передачу над собой.**Выявляют:** ошибки при выполнении передачи. |  | стр 187 |
| 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. |  | Стр.120 |
| 84. |  |  | образова-тельно - трениро**-**вочный**НРЭО** | Прямой нападающий удар. | **Знания:** Николай Карполь **-** легендаРоссийского волейбола. Во время перемещения по сигналу —ускорение, имитация нападающего удара. Нападающий удар у стены, через сетку с подброса над собой. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия: анализ техники нападающего удара. | **Демонстрируют**: нападающий удар.**Выявляют**: ошибки **Соблюдают** правила техники безопасности |  | Имитация нападающего удара |
| 85. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Нападающий удар через сетку. | Бег с преодолением препятствий (набивные мячи, скамейки). Броски теннисного мяча через сетку в прыжке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над собой, партнёром. 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. |  | Имитация нападающего удара |
| 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: «Сумей принять»Рефлексия: анализ выполнения нижней подачи мяча. | **Демонстрируют:** нижнюю подачу мяча с 5-6 метров.**Взаимодействуют:**  со сверстниками в процессе игры.Выявляют: ошибки при выполнении передачи. | Оценить выполнение нижней передачи у стены (10- «5»,8- «4», 4-«3»). | упражнения на силу рук. |
| 87. |  |  | образова-тельно - обучающий | Нападающий удар с подброса партнером. | Прием снизу мяча, наброшенного партнером в парах. Метание теннисного мяча через сетку правой и левой рукой в прыжке с места и с разбега. Нападающий удар с подброса партнером из 2 и 4 зоны. 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. Бег с изменением направления: по сигналу. 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 парах, тройках: позиционное нападение с изменением позиций Игра по упрощенным правилам.Рефлексия: Отметить лучших ребят в игре. | **Демонстрируют:** выполнение задания в тройках.**Взаимодействуют:** со сверстниками в процессе игры. |  | упр. Для брюшного пресса. |
| 90. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Овладение игрой в волейбол. | Работа в парах: прием мяча сверху и снизу, через сетку. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия: отметить лучших в игре ребят. | **Демонстрируют:** элементы волейбола в игре.**Выявляют:** ошибки на приеме. | Оценить технику приема мяча снизу и сверху после набрасывания партнером. | упр. на развитие гибкости. |
| **Способы физкультурной деятельности – 3 часа** |
| 91. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Самонаблюдение. | **Знания:** Самонаблюдение за индивидуальным развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).  | Выявляют особенности своего развития. Сравнивают со стандартами.  |  |  | Подъём туловища 3х 20 раз. |
| 92. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Самоконтроль. | Самоконтроль за изменением частоты СС (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. | Контролируют ЧСС в процессе урока. Демонстрируют знания величины нагрузки в зависимости от пульса. |  | Подъём туловища 3х 20 раз. |
| 93. |  |  | **Контрольный****НРЭО** | Развитие силовых способностей. | Знания: Фиткросс. Развитие данного направления в Челябинске. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении задания. Сравнение развития своих физических качеств с результатами одноклассников. | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.  | Региональный тест:М:47-37-33,Д: 44-37-27 | Подъём туловища 3х 20 раз. |
| **Легкая атлетика -12 часов.** |
| 94. |  |  | **НРЭО**образова-тельно - обучающий | Повторный инструктаж по ТБ наурока легкой атлетики (ИОТ-007-2019) . Прыжок в высоту. | Знания: Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. (ИОТ-007-2014).Елена Елесина - Олимпийская чемпионка по прыжкам в высоту.Равномерный бег. 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 5- 7 шагов разбега «перешагиванием» на высоте 70–90 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 15-20 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 4-5шагов 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 80–105 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»-115 и больше; «4»-110 -95; «3»- 90 и меньше.М: «5»-125 и больше; «4»-120-105; «3»- 100 и меньше. (Учебник стр.95, т13) | Бег в равно-мерном темпе до 15-20 мин. |
| 97. |  |  | образова-тельно - обучающий | Спринтерский бег. Высокий старт. | Знания: правила выполнения разминки для выполнения легкоатлетических упражнений; Бег в медленном темпе (до 15 мин.). Развитие скоростных способностей.Специальные беговые упражнения. Старты из различных и.п. Скоростной бег до 60 м. Высокий старт, стартовый разгон, финиширование.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. |  | Стр. 83 |
| 98. |  |  | **Контрольный** | Бег на результат 60 м. | Знания: основы правильной техники бега.Бег в медленном темпе (до 15 мин). Специальные беговые упражнения. **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»-9,8 и меньше;«4»-9,9-11,0«3»-11,1 и больше;«2»- отказ от выполнения.М: «5»-9,4 и меньше;«4»-9,5-10,6;«3»- 10,7 и больше.«2»- отказ от выполнения. (учебник стр.95 таблица 13) | Повторить комплекс ОРУ |
| 99. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники длительного бега. | Знания: особенности выполнения разминки перед выполнением метания.Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе 1500 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: Правила проведения соревнований по метанию.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»-26 и больше ;«4»-25-18;«3»-17 и меньше; «2»- отказ от выполнения или метание выполнено не из-за головы. . М: «5»-39 и больше;«4»- 38-26;«3»-25 и меньше;«2»- см. девочек. (учебник т.13стр.95) | Бег 20 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 15-20 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 1500 метров на время. | Д: «5»-7,30 и меньше, «4» -8,29, «3»-8,30 и болееМ: «5»-7,00 и меньше, «4»-7,50, «3»- 7,51 и более (учебник стр.95 т13) | 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. |  | Упражнения на развитие силы рук. |
| 104. |  |  | образова-тельно - обучающий | Закрепление техники передачи эстафетной палочки. | Знания: Правила передачи эстафетной палочки.Равномерный бег (до 15(д)-20(м) мин.) ОРУ.Развитие ловкости и быстроты.Имитационные упражнения. Передача и приём эстафетной палочки в коридоре 10 метров в движении: медленный бег, бег со средней скоростью. 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**НРЭО** | Эстафетный бег. | Знания: Лучшие спортсмены Челябинской области за всю историю.Бег в медленном темпе (до 15-20 мин.). ОРУ.Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10м. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 10 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 20 мин. |