**Тематическое планирование 8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата**  **проведения** | | **Тип урока** | **Тема урока** | **Содержание урока**  ***НРЭО*** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | **Вид контроля** | **Д/З** |
| **План** | **Факт** |
| **1 четверть -27 часов.** | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика – 12 часов.** | | | | | | | | | |
| 1. |  |  | Вводный, образова-тельно-познава-тельный | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики (ИОТ-007-2019). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | Знания:Ознакомление учащихся с программными требованиями в 8 классе.  Вводный инструктаж по Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. (ИОТ-007-2014).  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие ско­ростных качеств. Эстафета по кругу с этапом до 70 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. 151 |
| 2. |  |  | образова-тельно - обучающий | История лёгкой атлетики. Низкий старт. | Развитие скоростных способностей. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт, бег с ускорением на 10-30м. Эстафета по кругу с этапом 70 м.  Рефлексия:Анализ наиболее частых ошибок при выполнении низкого старта. | **Запоминают:** историю л/атлетики.**Соблюдают** правила техники безопасности.  **Описывают** технику выполнения низкого старта |  | Стр. 149 |
| 3. |  |  | Контрольный. | Спринтерский бег.  Бег на результат 100 метров. | Бег в медленном темпе (до 10мин.). Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Ускорение на короткие отрезки. Бег 100 м.–**контроль.**  Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на ошибки. | **Выявляют** ошибки в технике бега на короткие дистанции.  **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Уметь:** пробегать 100 метров с максимальной скоростью. | Д:«5»-18,2 и меньше;  «4»-18,3-19,2  «3»-19,3 и больше;  «2»- отказ от выполнения.  М: «5»-16,5 и меньше;  «4»-16,6-17,5;  «3»- 17,1и больше.  «2»- отказ от выполнения. (пособие для учителя 8-9 кл стр.51. 2004) | Стр. 154-155 |
| 4. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие выносливостиМетание мяча вцель. | Знания:Основные правила проведения соревнований в беге. Бег в медленном темпе до 15минут.  Метание теннисного мяча в цель 1х1м. с расстояния девочки 12 м, юноши 16 м.  Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Запоминают:**  правила проведения соревнований в беге.**Соблюдают** правила техники безопасности при метании.  **Выявляют** ошибки в технике метания.  **Уметь:**метать мяч в цель. |  | стр 163. |
| 5. |  |  | образова-тельно - обучающий | Кроссовая подготовка. | Знания: Правила самоконтроля во время занятий л/а упражнениями.  Кросс до 15 мин.  Имитационные упражнения.Метание мяча весом 150 г на дальность с 3 - 6 бросковых шагов с разбега.  Рефлексия:разобрать типичные ошибки при метании. | **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении метательных упражнений.  **Применяют** упражнения для развития выносливости. |  | Стр. 67 |
| 6. |  |  | Контрольный | Метание мячав цель. | Знания:правила проведения соревнований в метании.Имитационные упражнения.  **Контроль**–метание мяча в горизонтальную цель 1х1м с 12 м (девочки) с 16 м (мальчики). Спортивные игры.  Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику метания. | **Соблюдают** правила техники безопасности.  **Выявляют** ошибки в технике метательных упражнений.  **Уметь:** метать малый мячв горизонтальную цель. | 1-2-3 попадания | Бег 15 -20 мин |
| 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.. |  | Бег 15-20 мин. |
| 8. |  |  | Контрольный. | Бег 1000 м на результат. | Знания: правила соревнований в беге на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.  **Контроль** - Бег на 1000 м.  Рефлексия: Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику бега по дистанции.Спортивные игры.  Рефлексия:отметить лучшие результаты в беге. | **Соблюдают** правила техники безопасности.  **Выбирают** индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС.  **Уметь:** пробегать дистанцию 1000 метров. | М: 3.53 - 4.40-5.37.  Д: 4.35 -5.27-6.37 | Стр.156 |
| 9. |  |  | Контрольный. | Прыжок в длину с места. | Знания: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 ошибки при выполнении прыжка 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»-180и более; «4»-179-145; «3»- 144см и менее.  «2»- прыжок выполнен не правильно.  М: «5»-200 и более;  «4»-199-170;  «3»-169 и менее; «2»- прыжок выполнен не правильно | Бег в равномерном до 15 мин. |
| 10. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Прыжок в высоту. | Знания:правила проведения соревнований по прыжкам в высоту.  Упражнения на растяжку.  Специальные прыжковые упражнения. Имитационные упражнения.  Освоение техники "перешагивания" в ходьбе на каждый третий, четвёртый шаг. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега «перешагиванием» на высоте 75–95 см.  Рефлексия: Сравнение своих возможностей с возможностями одноклассников. | **Соблюдают** правила техники безопасности  **Описывают** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения |  | Стр 159 |
| 11. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Прыжки в высоту способом "перешаги-вание". | 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. | **Описывают:** технику выполнения прыжка в высоту.  **Выявляют** ошибки в технике.  **Взаимодействуют** со сверстниками во время игры. |  | Бег в равномерном темпе до 15 мин. |
| 12. |  |  | Контрольный. | **Контроль** - Прыжки в высоту. | Знания:рекорды в прыжках в высоту. Выдающиесяпрыгуны в России и мире. 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. | **Запоминают:** фамилии известных прыгунов.  **Демонстрируют**прыжок в высоту способом "перешагивание". **Соблюдают** правила техники безопасности. | Д: «5»-125и более; «4»-105-«3»- менее.  «2»-отказ от выполнения.  М: «5»-115 и более;«4»-100;  «3»-99 и менее; «2»- отказ | Упражнения на гибкость. |
| **Гимнастика – 14 часов.** | | | | | | | | | |
| 13. |  |  | Вводный, образова-тельно-познава-тельный(**НРЭО)** | Техника безопасности  на уроках гимнастики  (ИОТ-013-2019)  Освоение строевых упражнений. | Знания: Ознакомление учащихся синструкцией по технике безопасности на уроках гимнастики. История развития гимнастики в России, Челябинске. Известные гимнасты.  Команда «Прямо!», повороты в движении, ОРУ в движении. Эстафеты с использованием гимн.инвентаря.  Рефлексия:анализ ошибок впроцессе совместного освоения строевых упражнений. | **Запоминают:** правила техники безопасности на гимнастике, историю спорта  **Различают:** строевые команды Четко выполняют строевые приемы.**Взаимодействуют** со сверстниками во время эстафет. | **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 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 |  | стр 134 |
| 14. |  |  | Образовательно – обучающий. | Освоение строевых и акробатических упражнений. | Знания: составление простейших комбинаций упражнений. Строевые приёмы (урок№13).  ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке. Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Рефлексия: Отметить лучшие рабочие группы. | **Описывают:** технику выполнения кувырка вперёд и назад.  **Взаимодействуют**со сверстниками.  **Демонстрируют:**прыжки на скакалке. |  | упр на гибкость |
| 15. |  |  | Контрольный.  **(НРЭО)** | Развитие гибкости. | Знания: Значение гимнастических упражнений для сохранения гибкости.ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника.Работа в парах со страховкой: Девочки -"мост" и поворот в упор стоя на одном колене; Мальчики- ; стойка на голове и руках.**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»-12см и более, «4»-8 см, «3»-4,«2»- менее 2 см.  Д: «5»- 20 см и более, «4»-13 см, «3»- 6см.  «2»- менее 6 см. (регион.тест) | упр на гибкость |
| 16. |  |  | Образовательно – тренирующий.  **(НРЭО)** | Элементы акробатики. | Знания**:** Помощь и страховка. ***Спортивная гимнастика. Челябинская спортсменка с синдромом Дауна Арина Кутепова***.  Акробатика: Мальчики: длинный кувырок вперед. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Лазание по канату. Рефлексия: Обратить внимание на ошибки при выполнении акробатических заданий. 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 135 |
| 17. |  |  | Образовательно - тренирующий | Элементы акробатики. Развитие силы. | Знания: основы техники выполнения гимнастических упражнений.  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. | **Описывают:** технику акробатических элементов. **Взаимодействуют** со сверстниками при работе группой.  **Осуществляют:** страховку. |  | стр. 138 |
| 18. |  |  | Контрольный. | Освоение акробатической комбинации. | Знания: упражнения для разогревания.  **Контроль:**  акробатическая комбинация из изученных элементов.  Прыжки на скакалке. 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 и скоростно-силовые способности. | по технике исполнения | Отжимания от пола, подтягивания. |
| 19. |  |  | Образовательно - тренирующий | Опорный прыжок через козла (мальчики). Развитие силы. | Знания:страховка и помощь во время опорного прыжка.  Опорный прыжок через козла юноши (прыжок согнув ноги козел в длину, высота 110 - 115 см).  Девочки: Лазание по канату, подтягивания на низкой перекладине, упражнения насилу спины и брюшного пресса.  Рефлексия:анализ ошибок при выполнении опорного прыжка. | **Запоминают:** правила выполнения страховки. **Описывают:** технику опорного прыжка.  **Выполняют** страховку на опорном прыжке. |  | стр 139-140 |
| 20. |  |  | Образовательно - тренирующий | Опорный прыжок через коня (девочки). Развитие силы. | Знания: влияние опорных прыжков на всестороннее воздействие на организм человека. ОРУ с повышенной амплитудой движения для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см). Мальчики: Лазание по канату; подтягивания, упражнения насилу спины и брюшного пресса.  Рефлексия: анализ ошибок при выполнении опорного прыжка. | **Овладевают**ОРУ с повышенной амплитудой.  **Запоминают:** упражнения для развития силы.**Демонстрируют:**подтягивания на перекладине.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе работы. |  | Отжимания от пола, подтягивания. |
| 21. |  |  | Контрольный. | Развитие силовых способностей. | Знания: страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. ОРУ в движении.  **Контроль:**Подтягивания на перекладине (мальчики – высокая, девочки – низкая перекладина). Прыжки на скакалке. Рефлексия:Отметить лучший результат на подтягивании. | **Соблюдают:** технику безопасности.  **Демонстрируют:**ОРУ в движении.  **Проявляют:** силовые способности. | М: «5»-10, «4»-6, «3»-3, «2»- менее 3 раз.  Д: «5»- 16, «4»-11, «3»-6, «2»- менее 5 раз. | упр для бр. пресса |
| 22. |  |  | Образовательно - тренирующий | Развитие координационных способностей. | Строевые упражнения.ОРУ со скакалкой.Прыжки на скакалке. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся | **Соблюдают:** технику безопасности. **Выполняют:** страховку.  **Демонстрируют:**умение работать в группе. | По технике выполнения. | Упражнения на развитие силы |
| 23. |  |  | Образовательно – тренирующий. | Развитие силы. Лазание по канату. | Знания:самоконтроль на занятии при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.Лазание по канату.  Рефлексия:Разобрать ошибки.Отметить лучшее выполнение задания. | **Соблюдают:** технику безопасности.  **Запоминают:** основы выполнения гимнастических упражнений.  **Проявляют:**силовые способности. |  | Упражнения на развитие силы |
| 24. |  |  | Образовательно - тренирующий | Висы и упоры. | Знания: ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Висы на перекладине, гимнастической стенке, вис на подколенках., упоры, планки.  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: 125-110- менее, «2»-отказ.  М: 115-105-менее, «2»-отказ.  (метод пособие «воспитание физ качеств детей школьного возраста) | 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 | История возникновения и развития физической культуры. | Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований | **Предметные:**умение интересно и доступно излагать знания о физической культуре **Метапредметные:** осознан­ное стремление к освоению новых знаний  **Личностные:**  владение знаниями об истории ФК |  | Стр. 67 |
| **2 четверть - 21 час.** | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре -1 час.** | | | | | | | | | |
| 28. |  |  | Образова-тельно-познава-тельный | Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) | ФК в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи  Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России | **Предметные:** овладение системой знаний о физической культуре.**Метапредметные:**владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме  **Личностные:** владение умением осуществлять поиск информации по интересующим вопросам. | См. требования к реферату. | Стр.79 |
| **Баскетбол – 20 часов.** | | | | | | | | | |
| 29, |  |  | Вводный, образова-тельно-познава-тельный | Баскетбол. ИОТ-014-2019. | Инструктаж по технике безопасности. ИОТ №-014-2014. Знания: Причины возникновения травм и повреждений при занятиях баскетболом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. Стойка игрока, перемещение в стойке. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  Рефлексия: разбор наиболее частых ошибок при перемещениях. | **Запоминают**правила поведения и ТБ на уроках баскетбола. **Раскрывают** причины возникновения травм.  **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. 97 |
| 30. |  |  | Образовательно - тренирующий | Стойки игрока. Техника перемещений, остановок и поворотов. | Знания: История игры.  Перемещение в стойке.Ловля и передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча ввысокой, средней, низкой стойках, с изменением скорости и направления, приставными шагами, остановка прыжком.  Отработка элементов в подвижных играх.  Рефлексия:разбор ошибок при перемещениях, 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. 95-96 |
| 31. |  |  | Образовательно - тренирующий | Передача мяча от плеча, с отскоком от пола. | Знания: правила игры (повторить). Перемещения, повороты, ускорения.  передачи мяча в парах в движении (одной от плеча, двумя с отскоком от пола, при встречном движении. Комбинация из элементов техники.  Рефлексия: разбор ошибок при выполнении задания с мячом. | **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. |  | стр 96 |
| 32. |  |  | Контрольный | Элементы техники владения мячом. | **Контроль**: Комбинация из элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 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. |
| 33. |  |  | Образовательно – обучающий.  **НРЭО** | Освоение индивидуальной техники защиты. | Знания:***основатель челябинского баскетбола Борис Рутковский.***  Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола.  Рефлексия: разбор ошибок при выполнении защиты.. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.  **Соблюдают** правила безопасности. |  | стр.100 |
| 34. |  |  | Образовательно - тренирующий | Ведение мяча, обводка препятствий. | Обводка змейкой 5-6 предметов с последующей передачей в соседнюю колонну. Задания в парах: нападающий – защитник с броском в кольцо.Игра по упрощённым правилам баскетбола.  Рефлексия: разбор ошибок при обводке предметов. | **Описывают** технику обводки предметов. **Выявляют** и устраняют типичные ошибки.  **Соблюдают** правила безопасности. |  | Стр. 99 |
| 35. |  |  | Образовательно - тренирующий | Бросок мяча одной рукой от головы в движении. | Имитация броска с двух шагов, в прыжке, по звуковому сигналу. Тоже задание с мячом. Игра по упрощённым правилам баскетбола.  Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Описывают** технику броска с двух шагов и осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе обучения.  **Соблюдают** правила безопасности. |  | стр. 99 |
| 36. |  |  | Образовательно - тренирующий | Развитие скоростных способностей. | Бег с ускорением, изменением направления. Бросок мяча справа и слева от кольца с 2 –шагов после ведения. Эстафеты с мячом.  Рефлексия: разбор ошибок при броске мяча. | **Описывают** технику броска.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе выполнения эстафет. |  | Имитация броска |
| 37. |  |  | Контрольный | Бросок мяча в кольцо в прыжке. | **Контроль:** бросок мяча с двух шагов после ведения. Игра по упрощённым правилам  Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания. | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов.  **Демонстрируют** умение выполнять бросок в кольцо с двух шагов.  **Применяют** полученные умения и навыки в игре. | «5»-3 попадания, «4»-2 попадания, «3»-1 попадание. | правила игры в баскетбол. |
| 38. |  |  | Образовательно – тренирующий. | Овладение техникой броска. | Знания: Штрафной бросок, правила выполнения.  ОРУ в парах с баскетбольным мячом. Выполнение штрафного броска. Игра по упрощённым правилам баскетбола.Рефлексия: разбор типичных ошибок при штрафном броске. | **Запоминают** правила выполнения штрафного броска.  **Соблюдают** правила поведения и ТБ.  **Выявляют** характерные ошибки. |  | стр 101 |
| 39. |  |  | Образовательно - обучающий | Держание игрока с мячом. | Знания: повторить правила игры в баскетбол.  ОРУ в движении. Держание игрока при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Штрафной бросок. Учебная игра «Челнок» Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов  **Применяют** полученные умения и навыки в игре. |  | стр. 100 |
| 40. |  |  | Образовательно – тренирующий. | Индивидуальная техника защиты. | Перехват мяча. Упражнения на выполнение броска в кольцо.Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола.  Рефлексия: описать технику изучаемых элементов, выявлять и уметь устранять типичные ошибки. | **Описывают** технику штрафного броска, осваивают бросок самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Взаимодействуют** со сверстниками в игре.  **Соблюдают** правила безопасности. |  | Штрафной бросок. |
| 41. |  |  | Контрольный | Штрафной бросок. | Перемещения без мяча и с мячом по сигналу.Перехват мяча. Штрафной бросок. Игра: «Стритбол».  Рефлексия: знать и выполнять основные правила игры «Стритбол». | **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов  **Варьируют** ее в зависимости от ситуаций. | «5»- 3 попадания; «4»-2 попадания «3»-1 | Развитие ловкости. |
| 42. |  |  | Образовательно – тренирующий. | Развитие координационных способностей. | ОРУ в движении.  Бросок в кольцо после вращения мяча вокруг корпуса, после падения с передачи партнёром.  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Рефлексия: знать и выполнять основные правила игры в баскетбол. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных действий  **Соблюдают** правила безопасности.  **Демонстрируют**  бросок мяча. |  | Развитие ловкости. |
| 43. |  |  | Образовательно - обучающий | Тактика свободного нападения. | Упражнения: броски в движении в парах, тройках; ловля передача мяча в движении с атакой на кольцо в два шага. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола.  Рефлексия: настроения и эмоционального состояния обучающихся | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игры  **Соблюдают** правила безопасности  **Моделируют** тактику освоенных игровых действий. |  | Упражнения с мячом на координацию |
| 44. |  |  | Образовательно - обучающий | Позиционное нападение. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину.Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола.  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 игровой деятельности.  **Выявляют** ошибки. |  | Упражнения с мячом на координацию |
| 45. |  |  | Образовательно - обучающий | Баскетбол. Тактика игры. | Равномерный бег и беговые упражнения. ОРУ. Упражнения с мячом. Тактика игры: позиционное нападение 4:4, 5:5 на одну корзину. Бросок мяча слева .Учебная игра по упрощенным правиламбаскетбола.  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 |
| 46. |  |  | Контрольный | Овладение техникой бросков мяча. | Равномерный бег и беговые упражнения до 5 минут. ОРУ. Упражнения с мячом. Бросокв кольцо слева (5 попыток) – **контроль**. Игра по упрощенным правиламбаскетбола.  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 | Отжимания от пола |
| 47. |  |  | Образовательно - обучающий | Овладение игрой. | Знания: тактика игры, значение тактики. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). Игра по упрощенным правиламбаскетбола.  Рефлексия: правильность выполнения технических элементов, игровых приемов и действий. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровых действий  **Соблюдают** правила безопасности  **Моделируют** тактику освоенных игровых действий, |  | Отжимания от пола |
| 48. |  |  | Образовательно-тренирующий. | Развитие координационных способностей. | Равномерный бег, остановки по сигналу различными способами. ОРУ с мячом. Задания с двумя мячами. Игровые задания. Игра по упрощенным правиламбаскетбола.  Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игры.  **Соблюдают** правила безопасности  **Демонстрируют** освоенные элементы техники в игре. |  | Отжимания от пола |
| **3 четверть – 30 часов.** | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре -1 час.** | | | | | | | | | |
| 49. |  |  | Образова-тельно-познава-тельный | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.  Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся | Запоминают знаменитых отечественных (иностранных) победителей Олимпиады Знакомятся с результатами выступлений отечественных спортсменов на одной Олимпиаде, | **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. | "Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах" |
| **Лыжная подготовка – 17 часов.** | | | | | | | | | |
| 50. |  |  | Вводный, образова-тельно-познава-тельный (**НРЭО)** | Инструктаж по тб(ИОТ-024-2019). Спортивная слава Южного Урала. | Знания: инструктаж по ТБ.на уроках лыжной подготовки (ИОТ-024-2014).  Ознакомление учащихся с программными требованиями. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Подбор лыжного инвентаря. ***Развитие зимних видов спорта на Южном Урале, известные спортсмены.***  Рефлексия: настроение и эмоциональное состояние учащихся. | **Запоминают** имена известных уральских спортсменов**Соблюдают** правила техники безопасности.  **Демонстрируют**правильный подбор лыжного инвентаря. | **Личностные:**  Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво, выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (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 4км.попеременнымдвухшажным 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.172 |
| 51. |  |  | образова-тельно - обучающий | Попеременный двухшажный ход. | Знания: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Поворот на месте махом.  Учебный круг: Скользящий шаг. Попеременныйдвухшажный, (непрерывное передвижение по учебному кругу). Прохождение дистанции до 2 км в равномерном темпе.  Рефлексия: Анализ наиболее частых ошибок техники. | **Описывают** технику выполнения попеременного двушажного хода.  **Демонстрируют** технику лыжных ходов.  **Выявляют** ошибки в технике. |  | стр. 170 |
| 52. |  |  | образова-тельно– обучающий  **(НРЭО)** | Одновременный двухшажный ход. | Знания: ***Солнечная долина: возможность занятий горными лыжами или сноубордом, соревнования, как стать участником этих соревнований.***  Учебный круг: попеременный двухшажный , одновременный двухшажный ход.  Рефлексия: Анализ наиболее частых ошибок техники одновременного двухшажного хода. | **Описывают**технику выполнения одновременного двухшажного хода. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения передвижений на лыжах.  **Выявляют** ошибки в технике |  | попеременный ход |
| 53. |  |  | Контрольный | Освоение техники лыжных ходов. | **Учебный круг**:, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный.  Стартовый разгон (безшажный ход). **Контроль** – выполнениепопеременного и одновремен-ногодвухшажного хода.  Рефлексия: Отметить лучшее выполнение задания. | **Соблюдают** правила техники безопасности. **Применяют**  упражнения на лыжах для развития физических способностей.  **Выявляют** ошибки. | см. по технике выполнения. | изученные лыжные ходы |
| 54. |  |  | образова-тельно - обучающий | Одновремен-ный одношажный ход. | Знания: Виды лыжного спорта. Имитация одновременного одношажного хода. Учебный круг: 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 |
| 55. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Скоростной стартовый вариант. | Имитационные упражнения лыжных ходов.  Учебный круг: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный, одновременный одношажный ход. Старт одношажным одновременным ходом. 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. |
| 56. |  |  | 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 на занятиях лыжной подготовкой.  **Демонстрируют** технику выполнения одновременного одношажного хода.  **Применяют** изученные приемы при прохождении дистанции 3,5 км. | См. по технике выполнения | стр 173-174 |
| 57. |  |  | образова-тельно – обучающий | Коньковый ход. | **Знания:** Фазы конькового хода. Имитация лыжного хода.  Коньковый ход без палок. Игра: "Гонки с выбыванием", Рефлексия: настроение и эмоциональное состояние учащихся. | **Соблюдают** правила техники безопасности.**Описывают** и устраняют ошибки в процессе освоения конькового хода.  **Выявляют** грубые ошибки. |  | стр 174-175 |
| 58. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Закрепление техники конькового хода. | Повторить фазы конькового хода. Правильная постановка палок при выполнении хода. Коньковый ход с палкамина равнине.  Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении конькового хода. | Запоминают фазы конькового хода.**Применяют**изученный ход при прохождении дистанции. **Выявляют** грубые ошибки |  | Прохождение дистанции до 4 км. |
| 59. |  |  | Контрольный.  **(НРЭО)** | Прохождение дистанции 3 км на время. | Знания: ***Сдача норм ГТО по лыжам в Челябинске (правила подачи заявки, места приёма нормативов).*** Учебный круг: скользящий шаг.  **Контроль** Прохождение дистанции 3 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»-18,00 и меньше;  «4»- 18,01-19,00; «3»-19,01 и больше; «2»-отказ.  М: «5»-16,00 и меньше; «4»- 17,00; «3»- 18,30;  «2»-отказ. | Прохождение дистанции до 4 км. |
| 60. |  |  | образова-тельно–трениру-ющий. | Коньковый ход. Торможение плугом. | Знания: способы торможения на лыжах, торможение плугом.  Учебный круг: коньковый ход без палок. Прохождение дистанции до 3,5 км коньковым ходом, торможение плугом при спуске.Рефлексия настроение и эмоциональное состояние учащихся. | **Демонстрируют** умение применять коньковый ход при прохождении дистанции.**Выявляют** ошибки в технике торможения. |  | Стр. 135-136 |
| 61. |  |  | образова-тельно–трениру-ющий. | Развитие выносливости. | Знания: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.  Учебный круг: коньковый ход. Непрерывное передвижение до 4 км с торможением плугом после спуска.  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 до5 км. |
| 62. |  |  | Контрольный. | Развитие общей выносливости. | Имитация лыжных ходов. Прохождение дистанции 4,5 км.без учёта времени свободным ходом. 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. |
| 63. |  |  | образова-тельно - обучающий | Техника подъёма и  спуска с горы. | Учебный круг: коньковый ход. Подъём коньковым ходом, спуск с горы с изменением стоек, торможение плугом.  Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении спуска и подъёма. | **Демонстрируют т**ехнику  спуска и торможения. **Взаимодействуют** со сверстниками. |  | катание изученными ходами. |
| 64. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Имитация положений основной, высокой и низкой стойки. Преодоление спусков восновной, высокой и низкой стойках, торможение плугом. Применение стоек при преодолении бугров и впадин. Игра: «Проедь в ворота».  Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении техники спусков. | **Соблюдают** правила техники безопасности.  **Демонстрируют** умение преодолевать бугры и впадины на лыжах.  **Взаимодействуют** со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, |  | Спуск с горы |
| 65. |  |  | контрольный | Освоение техники конькового хода. | Прохождение дистанции до 5 км.  **Контроль**. Оценить технику выполнения конькового хода при прохождении дистанции.  Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении техники. Уделить внимание лучшему выполнению. | **Соблюдают** правила техники безопасности. **Применяют** передвижения на лыжах коньковым ходом.  **Выявляют**ошибки при выполнении задания. | См. за технику выполнения. | Прохождение дистанции до 5 км |
| 66. |  |  | образова-тельно - трениру-ющий | Развитие скоростной выносливости. | Знания: Правила передачи эстафеты.  Эстафеты на лыжах с этапом 300 метров.  Рефлексия настроение и эмоциональное состояние учащихся. | **Изучают:** Правила передачи эстафеты на лыжах.  **Демонстрируют:** передвижения на лыжах различными способами.  **Взаимодействуют** со сверстниками в условиях игры. |  | упр на гибкость |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа.** | | | | | | | | | |
| 67. |  |  | образова-тельно - обучающий | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | Знания: Утренняя зарядка. Гимнастика до занятий.Физкультурные паузы, физкультурные минуты.Физические упражнения и подвижные игры на динамической перемене Ежедневные занятия физическими упражнениями (спортивный час). Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Демонстрируют:** ранее полученные знания по теме.**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 обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях. |  | Подвижные игры для проведения динамической перемены. |
| 68. |  |  | образова-тельно - обучающий | Дыхательная гимнастика. | **Знания:** Дыхательная гимнастика и её воздействие на организм. Правила занятий. Дыхательная гимнастика для детей. Примеры упражнений.Дыхательная гимнастика Стрельниковой.Рефлексия:Отметить лучшее выполнение задания. Обратить внимание на ошибки при выполнении | **Запоминают: к**омплексыдыхательной гимнастики.  **Умеют:** выполнять данные комплексы упражнений.  **Применяют:** изученные упражнения для индивидуальных занятий. |  | комплексы оздоровительной гимнастики. |
| 69. |  |  | контрольный | Комплексы упражнений для развития гибкости. | **Контроль д/з.**  Знания : определение, возрастные особенности развития гибкости. Комплексы упражнений.  Рефлексия:Отметить лучшее выполнение задания. Обратить внимание на ошибки при выполнении. | **Запоминают:**комплекс упражнений на развитие гибкости.  **Демонстрируют:** упражнения из комплексов. **Применяют** изученные комплексы для индивидуальных занятий. | требование к письменным заданиям. | Повторить комплекс на развитие гибкости. |
| **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. Челночный бег, ёлочка. 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, |  | стр. 127 |
| 71. |  |  | образова-тельно–обучающий. (**НРЭО)** | Овладение техникой верхней передачи мяча. | Знания: ***развитие любительского волейбола в Челябинске, пляжный волейбол.*** Перемещения в стойке по звуковому сигналу различными способами. Выполнение заданий(сесть на пол, подпрыгнуть и др.) Верхняя передача над собой. Верхняя передача у стены на точность. Игра: «Свеча»  Рефлексиянастроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Запоминают:**правила игры в пляжный волейбол  **Демонстрируют:**умение перемещаться по площадке.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игры. | Текущий.  Оценка домашнего задания. | отжимания от пола. |
| 72. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Передача мяча сверху | Знания: значение волейбола. История.  Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в парах. Передача мяча с изменением расстояния, траектории и направления. Игра в волейбол.Рефлексия: Обратить внимание на ошибки при выполнении передачи. | **Соблюдают:** правила техники безопасности  **Описывают:**  Технику выполнения передачи над собой. |  | Стр. 125 |
| 73. |  |  | Контрольный.  **НРЭО** | Челночный бег. Передача мяча сверху. | Перемещения с изменением задания по звуковому сигналу.  **Контроль:** ***Челночный бег 4х9 м. (региональный тест).*** Верхняя передача в колонне через сетку.  Игра «картошка».  Рефлексия: отметить лучшие результаты в челночном беге. | **Демонстрируют:**развитие координационных способностей.  Выявляют: ошибки при выполнении передачи. | **д:** «5»-10,4 и быстрее; «4»-10,8; «3»-11,8  **м:** «5»-10,2 и быстрее;  «4»-10,7; «3»-11,4 | развитие ловкости |
| 74. |  |  | образова-тельно - обучающий | Приём мяча | Знания: правила игры.  Приём мяча после передач партнёра стоя на месте и после передвижений в разных направлениях. Нижняя подача через сетку. Игра: волейбол.  Рефлексия:Разбор ошибок при выполнении подачи и приёма. | **Объясняют** правила игры.  **Описывают** технику приёма  **Выполняют:Выявляют**: ошибки при выполнении нижней подачи. | Текущий. Оценить показ комплекса ОРУ. | правила игры. |
| 75. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Освоение техники приема и передач мяча. | Знания:терминология игры.  Чередование приёма и передач мяча в зависимости от траектории полёта (партнёр меняет траекторию). Нижняя прямая подача. Игра: волейбол.Рефлексия:Отметить лучших игроков игры. | **Запоминают:**основные термины игры в волейбол.  **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игры. | Текущий. Оценить показ комплекса ОРУ. | Стр. 128 |
| 76. |  |  | контрольный. | Освоение техники приема и передач мяча в парах. | Упражнение на быстроту перемещения по звуковому сигналу.Контроль: чередование приёма и передач мяч в парах. Нижняя подача. Игра в волейболРефлексия: отметить лучшее выполнение верхней передачи. | **Характеризуют:**технику выполнения приёма и передачи.  **Демонстрируют:**изученные элементы . | 10-7-4. | жонглирование мячом. |
| 77. |  |  | образова-тельно- обучающий.- | Отбивание мяча кулаком. | Передвижения различными способами в сочетании с движениями рук. Отбивание мяча кулаком: с подброса над собой, с подброса партнёром. Закрепление нижней подачи.Игра «Два мяча через сетку».  Рефлексия: разбор типичных ошибок. | **Осваивают**новый элемент техники самостоятельно**Выявляют**: ошибки при выполнении заданий..  **Соблюдают:** правила техники безопасности. | Оценить выполнение верхней передачи над собой (10- «5»,6- «4», 2-«3»). | стр 130 |
| 78. |  |  | образова-тельно - тренирующий | Отбивание мяча кулаком. Через сетку. | Перемещения, ускорения. Встречные передачи в парах без перехода и с переходом из колонны в колонну. Отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку ( набрасывает партнёр). Нижняя прямая подача мяча. Прием поданной подачи. Игра в волейбол. Рефлексия: разбор наиболее частых ошибок при выполнении основных элементов игры. | **Выявляют:** ошибки при выполнении задания.**Используют**изученные элементы в процессе игры. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе выполнения заданий. |  | Отжимания от пола. |
| **4 четверть.** | | | | | | | | | |
| **Волейбол – 12 часов.** | | | | | | | | | |
| 79. |  |  | образова-тельно - обучающий | ИОТ-014-2019. Приём мяча. | Знания: Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Перемещения по звуковому сигналу с изменением направления в стойке. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках мяч лежащий на запястьях.Подбивание мяча снизу над собой. Игра в волейбол. Рефлексия: разбор наиболее частых ошибок при выполнении верхней передачи. | **Повторяют:** правила техники безопасности на волейболе. **Демонстрируют** быстроту реакции на звуковой сигнал..  **Выявляют и устраняют:** ошибки при постановке рук на приёме снизу. | 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. |  | Составить комплекс ОРУ для уроков по волейболу. |
| 80. |  |  | образова-тельно - обучающий | Приём мяча, отражённого сеткой. Подача мяча. | Знания: Правила соревнований. Перемещение от лицевой линии к сетке, скачок вперёд одним шагом в стойку. Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя подача мяча. Рефлексия: разбор наиболее частых ошибок при выполнении заданий. | **Запоминают:**правила игры**. Выполняют:**прием мяча от сетки.  **Выявляют и устраняют:** ошибки при выполнении задания. |  | стр 126 |
| 81. |  |  | Контрольный. | Подача мяча. | Знания: виды подач, правила выполнения. Передачи в парах в движении приставными шагами боком вперед Подача мяча через сетку (по выбору). Игра по правилам. Рефлексия:отметить ребят, справившихся с заданием. | **Соблюдают:** технику безопасности.**Демонстрируют:**подачу мяча. **Взаимодействуют** со сверстниками в игре. | Нижняя прямая подача мяча из 5 (3-2-1) | Отжимания на пальцах от стены |
| 82. |  |  | образова-тельно - обучающий | Прямой нападающий удар. | **Знания:** Техника выполнения нападающего удара, применение. Прыжок вверх с двух ног с места, с разбега в один, два, три шага. Имитация в прыжке с места, с разбега. Нападающий удар в парахпосле подбрасывания партнёром через сетку.Игра в волейбол.  Рефлексия: отметить ребят, справившихся с заданием. | **Запоминают:**технику выполнения нападающего удара.  .  **Выявляют:** ошибки при выполнении нападающего удара.  **Демонстрируют** данный элемент в игре. |  | стр 187 |
| 83. |  |  | образова-тельно - обучающий | Прямой нападающий удар из 2 и 4 зоны. | Прыжки с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, набивные мячи). Броски теннисного мяча через сетку в прыжке, после разбега. Нападающий удар из зоны 2 и 4 после передачи. Игра по правилам.Рефлексия:анализ техники нападающего удара. | **Демонстрируют:**нападающий удар..  **Выявляют и устраняют**: ошибки.  **Соблюдают:** технику безопасности. |  | имитация нападающего удара. |
| 84. |  |  | образова-тельно - трениро**-**вочный**НРЭО** | Приём подачи. | **Знания:*Развитие мужского волейбола в Челябинске. Виктор Полетаев.***  Во время перемещения по сигналу - ускорение, имитация нападающего удара, приёма мяча снизу, сверху. Прием подачи снизу через сетку, над собой. Нападающий удар через сетку.Игра по правилам. Рефлексия:анализ ошибок при приёме мяча. | **Запоминают:** фамилии известных волейболистов.**Осваивают** их самостоятельно основные элементы.  **Выявляют**: ошибки на приёме.  **Соблюдают**правила техники безопасности |  | стр 129 |
| 85. |  |  | контрольный | Нападающий удар через сетку. | **Знания:** Техника выполнения нападающего удара.Броски теннисного мяча через сетку в прыжке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром (в парах). Нижняя подача. Прием мяча с подачи.  Рефлексия: анализ техники выполнения нападающего удара. | **Закрепляют:**технику выполнения нападающего удара. **Демонстрируют:** нападающий удар.  **Взаимодействуют:**  со сверстниками. | Д: 3-2-1  М:4-3-1 | упражнения на силу. |
| 86. |  |  |  | Тактические действия в нападении. | **Знания**: тактика игры.  Обманный удар (при блоке). Силовой удар без блока. Страховка. Игра в три касания.  Рефлексия:. настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Запоминают :**тактику игры в нападении. **Моделируют** технику освоенных игровых действий**Взаимодействуют:**  со сверстниками в процессе игры.  **Выявляют:** ошибки |  | упражнения на силу рук. |
| 87. |  |  | образова-тельно - обучающий | Тактические действия в защите. | Прием мяча в парах, наброшенного партнером, с передачи, с нападающего удара.  Перемещение в зону полёта мяча и приём (после броска учителем (стоящим на возвышении) через сетку. Игра «Мяч в стенку».Рефлексия: разобрать ошибки при постановке рук на приеме снизу. | **Запоминают:** тактику игры в защите. **Моделируют** тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций. **Взаимодействуют:** со сверстниками в процессе игры. |  | упр. на силу мышц спины. |
| 88. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие скоростных способностей. | Знания: определение скоростных способностей. Двигательная реакция, реакция на движущийся объект.  Стартовый рывок на 6-9 метров с различных И.п. .В парах встречные неточные передачи с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад. 4-5 человек по кругу: передача над собой, ускорение на место впереди стоящего по кругу, с 1 мячом). Игра в волейбол. Рефлексия: Разбор типичных ошибок допускаемых в игре. | **Соблюдают :** правила техники безопасности .  **Выявляют:**типичные ошибки в игре.  **Демонстрируют:**основные элементы волейбола в игре. |  | упр на силу ног. |
| 89. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Эстафеты с мячом. | Игра «Обстрел чужого поля», Эстафета с передачей волейбольного мяча (стр. 56 внеур. деят-ть), мяч над сеткой. Игра в волейбол.  Рефлексия: Отметить лучших ребят в игре. | **Демонстрируют:**выполнять передачи.  **Взаимодействуют:** со сверстниками в процессе выполнения игровых заданий. |  | упр. Для брюшного пресса. |
| 90. |  |  | Контрольный | Овладение игрой в волейбол. | Работа в парах: прием мяча сверху и снизу, через сетку. Нападающий удар. Игра по правилам. Рефлексия: отметить лучших в игре ребят. | **Демонстрируют:** элементы волейбола в игре.  **Выявляют:** ошибки. **Взаимодействуют:** со сверстниками. | Оценить основные элементы в игре. | упр. на развитие гибкости. |
| **Способы физкультурной деятельности – 3 часа** | | | | | | | | | |
| 91. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Прикладная физическая культура. | **Знания:**определение.  Профессионально-прикладная ФК. Военно-прикладная ФК. Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Запоминают:** задачи ППФП  **Выявляют:**отличия ОФП от ППФП. | **Личностные:** владение знаниями по составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.  **Метапредметные:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием.  **Предметные:**  способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития. |  | Сообщение «Основные задачи ППФП» |
| 92. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Комплекс прикладных физических упражнений. | **Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки работников сферы обслуживания; педагогических работников; работников экономических специальностей; работников почтамтов и связи** Рефлексия: отметить лучшее выполнение комплексов. | **Запоминают и демонстрируют:**к**омплекс физических упражнений для различных сфер деятельности.**  **Выявляют** особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. |  | Составить план самостоятельных занятий физической подготовкой |
| 93. |  |  | Контрольный | Развитие силовой выносливости. | Знания: Классификация физических упражнений по функциональной направленности. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (ГТО тест)  Рефлексия: Анализ ошибок при выполнении задания. Сравнение развития своих физических качеств с результатами одноклассников. |  | ГТО тест:  М:47-36-30,  Д: 40-30-25 | Подъём туловища 3х 20 раз. |
| **Легкая атлетика -12 часов.** | | | | | | | | | |
| 94. |  |  | образова-тельно – обучающий  **НРЭО** | ТБ наурока легкой атлетики (ИОТ-007-2019) . Развитие скоростно-силовых способностей. | Знания: Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. (ИОТ-007-2019).***Секции легкой атлетики в г. Челябинска.*** Доступность занятий.  Прыжки, многоскоки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.  Рефлексия настроения и эмоционального состояния обучающихся. | **Запоминают:** правила поведения на уроках Л/А.  **Применяют** разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | **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. |  | развитие скоростно-силовых способностей. |
| 95. |  |  | Контрольный | Прыжок в длину с места. | **Знания:** Разновидности прыжков в длину. Известные спортсмены.  запрыгивания на скамейку. Прыжки через скамейку.  Контроль: прыжок в длину с места.  Рефлексия: отметить лучшие результаты в прыжках в длину. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе  совместного освоения прыжковых упражнений.  **Выявляют** ошибки в технике упражнений.  **Применяют** прыжковые упражнения для развития физических способностей. | **Д:** 180-145  М: 205-170 | длительный бег. |
| 96. |  |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей | Знания:самостоятельные занятия при решении задач физической и технической подготовки. Самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Тройной прыжок в длину. Метание мяча в заданную цель из различныхИ.п. | **Соблюдают** правила техники безопасности при проведении метания.**Демонстрируют:**.тройной прыжок с места.  **Выявляют** ошибки в технике упражнений. |  | Бег в равно-мерном темпе до 15-20 мин. |
| 97. |  |  | образова-тельно - обучающий | Спринтерский бег. Низкий старт. | Знания: правила выполнения разминки для выполнения легкоатлетических упражнений; Бег в медленном темпе (до 15 мин.).  Развитие скоростных способностей.  Специальные беговые упражнения.Старты изразличныхи.п. Скоростной бег до 80 м.Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, финиширование.  Эстафета.  Рефлексия.Нахождение обучающимися своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности | **Соблюдают** правила техники безопасности.  **Описывают**, осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.  **Взаимодействуют** со сверстниками в сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |  | Стр. 152 |
| 98. |  |  | Контрольный | Бег на результат 100 м. | Знания:основы правильной техники бега.  Бег в медленном темпе (до 15 мин).  Специальные беговые упражнения.  **Контроль** - бег на результат 100 м.  Рефлексия.  Отметить лучшие результаты. Обратить внимание на технику высокого старта и стартового разгона. | **Демонстрируют**пробегание дистанции 100 метров с максимальной скоростью**.**  **Выявляют** ошибки в технике старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.  **Применяют** беговые упражнения для развития физических способностей. | Д:«5»-18,2 и меньше;  «4»-18,3-19,2  «3»-19,3 и больше;  «2»- отказ от выполнения.  М: «5»-16,5 и меньше;  «4»-16,6-17,5;  «3»- 17,6 и больше.  «2»- отказ от выполнения. | стр. 155 |
| 99. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники длительного бега. | Знания: особенности выполнения разминки перед выполнением метания.  Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе 2000 м. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега  Рефлексия: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. |  | стр. 156-157 |
| 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»-27 и больше ;  «4»-26-17;  «3»-16 и меньше; «2»- отказ от выполнения или метание выполнено не из-за головы. .М: «5»-42 и больше;  «4»- 41-27;  «3»-26 и меньше;  «2»- см. девочек. | стр 166 |
| 101. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Метание мяча на заданное расстояние. | Знания:характерные ошибки в процессе освоения метания  Равномерный бег (15-20 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 метания. **Осваивают** упражнения для организации самостоятельных тренировок. |  | Бег 15-20 мин. |
| 102. |  |  | Контрольный | Освоение техники длительного бега | Знания: самостоятельных занятий физическими упражнениями по развитию выносливости.  Специальные беговые упражнения.  **Контроль**- бег 2000метров. 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:**развитие выносливости . | Д: «5»-11,00 и меньше, «4» -11,01-12,30, «3»-12,31 и более  М: «5»-8,10-«4»- 9,40; «3»-9,41 и больше | 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. |  | стр 168 |
| 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. |  | стр 169 (развитие быстроты) |
| 105. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный  **НРЭО** | Эстафетный бег. | Знания: ***Лучшие спортсмены города Челябинска.***  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. |  | Бег20 мин. |