**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 безопасностина 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 правиламРефлексия: 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**ехникуспуска 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: 3-2-1М: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:** 180-145М: 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 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. |  | 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 метанияРавномерный 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 болееМ: «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. |