**Тематическое планирование 9 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.** |
| **Знания о физической культуре -1 час.** |
| 1. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | Знания:Вводный инструктаж по ТБ во время занятий физической культурой. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Профилактика утомления в условиях учебной и трудовой деятельности, физкультминутки. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. | Усваивают основные гигиенические правила.Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.Характеризуют оздоровительное значение бани. | *Личностные результаты*:владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья,умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;*Предметные: знания* о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья. *Метапредметные результаты:*понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни |  | Стр 42 &7 |
| **Легкая атлетика – 12 часов.** |
| 2. |  |  | образова-тельно - обучающий | Правила техники безопасности (ИОТ-007-2019).Овладение техникой спринтерского бега. | Знания: Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.Беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт: Положение «На старт!», «Внимание!», самостоятельный выход со старта, то же по команде «Марш!». Бег с ускорением на 30м с низкого старта.  |  Соблюдают технику безопасности. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения бега. | *Личностные результаты:*знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества.Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость.*Метапредметные результаты:*владение умениями выполнения двигательных действий и активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.*Предметные результаты:*способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания.Приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности. |  | Стр. 151 |
| 3. |  |  | Контрольный. | Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров. | Знания: Виды легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег с хода на 20-30 метров. Пробегание дистанции 30 метров на результат. Эстафета с этапом 100 метров. | Перечисляют виды легкой атлетики. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | 4,5 -5,6с.-юноши,5,0-5,9с.-девушки | Стр. 152-155 |
| 4. |  |  | Контрольный. | Развитие скоростных способностей. Бег 100 метров. | Знания: правила соревнований в беге.Беговые и прыжковые упражнения, низкий старт, высокий старт, ускорения на различные отрезки. Бег 100 метров на результат. | Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | 16,0-17,0 с.–юноши 17,5-18,5с. -девушки | Бег в равномерном темпе до 15 мин. |
| 5. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие выносливости | Знания: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Беговые и прыжковые упражнения. Кросс на местности до 15 минут. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.  |  | Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. |
| 6. |  |  | Контрольный. | Овладение техникой бега на длинные дистанции. Бег 1000 метров. | Знания: правила соревнований в беге на длинные дистанции. Оздоровительный бег и оздоровительная ходьба. Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанции 1000 метров на результат. | Объясняют правила соревнований в беге на длинные дистанции.Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | 3,40 - 4,10 мин. –юноши4,20 -5,00 мин. -девушки | Стр. 150. правила проведения соревнований. |
| 7. |  |  | Контрольный. | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. | Знания:Правила безопасности при выполнении прыжка в длину. Разновидности прыжка в длину. Известные российские прыгуны, рекорды.Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча на дальность с полного разбега. | Описывают технику выполнения прыжка в длину, демонстрируют прыжок в длину с места, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения. | 185 -145 см. -девушки210-175 см. -юноши | Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. |
| 8. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие скоростных способностей. Бег с гандикапом. | Знания: Гандикап (определение). Гандикап в спорте. Беговые и прыжковые упражнения. Бег с гандикапом в парах (дистанция до 80 метров). Шведская эстафета. | Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений |  | Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. |
| 9. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие координационных способностей. | Знания:Координация (определение).Бег с изменением направления (по звуковому сигналу), скорости, преодолением препятствий. Эстафета с разновидностями челночного бега. | Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. |  | Стр 165 таблица 6 |
| 10. |  |  | Контрольный. | Метание малого мяча в цель. | Знания:Правила проведения соревнований в прыжках и метаниях. Правила ТБ при выполнении метания. Типичные ошибки при метании в цель. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1 м) с расстояния до 18 метров юноши и 12-14 метров девушки. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 3-2-1 из 5 попыток. | Махи ногами, шпагат. |
| 11. |  |  | образова-тельно - обучающий | Овладение техникой прыжка в высоту | Знания:Прыжки в высоту, способы выполнения. Правила ТБ . Беговые и прыжковые упражнения. Фазы прыжка в высоту. Отталкивание (имитация), разбег. Прыжок способом «Перешагивание» с укороченного разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  | Стр 160-162 |
| 12. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Совершенствование техники прыжка в высоту. | Знания:Известные прыгуны в высоту, рекорды.Упражнения на растягивание. Имитация прыжка в высоту способом «Перешагивание». Подбор разбега (7-9 беговых шагов). Прыжок в высоту. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |  | Махи ногами, шпагат. |
| 13. |  |  | Контрольный. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Знания:правила проведения соревнований в прыжках в высоту. Типичные ошибки при выполнении прыжка в высоту способом «перешагивание». Подводящие упражнения. Выполнение прыжка в высоту на результат. | Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. | 115-100 девушки,130-110 юноши | Упражнения на развитие гибкости. |
| **Гимнастика -14 часов** |
| 14. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Требования безопасности на уроках гимнастики (ИОТ-013-2019). Освоение строевых упражнений | Знания: требования безопасности и правила при подготовке мест занятий и выборе инвентаря и одежды в условиях спортивного зала.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ в движении. | Соблюдают правила безопасности на занятиях.Различают строевые команды.Четко выполняют строевые приемы | *Личностные результаты:* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края; формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.*Метапредметные результаты:* умение работать индивидуально и в группе; приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.*Предметные результаты:* приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности, формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья |  | Стр . 134-135 |
| 15. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение строевых упражнений. Элементы акробатики. | Знания:Гимнастика, страницы истории.Строевые приёмы.Акробатика. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках;Девочки: кувырок вперед и назад. | Отвечают на вопросы связанные с историей гимнастики. Описывают технику акробатических упражнений, выявляют ошибки. |  | Упражнения на развитие гибкости |
| 16. |  |  | Контрольный. | Развитие гибкости. Освоение акробатических упражнений. | Знания:Значение гимнастических упражнений.Строевые приёмы.Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. | Демонстрируют выполнение теста на гибкость. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, страховку при выполнении сложных элементов. | 22-14-7см девушки, 14-10-5см. юноши | Стр 145-146 |
| 17. |  |  | Контрольный. | Освоение акробатических упражнений. | Знания:Основные правила проведения соревнований по гимнастике.Строевые приёмы. Контроль: Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. | Запоминают: правила проведения соревнований по гимнастике. Описывают технику акробатических упражнений и демонстрируют их выполнение. Осуществляют страховку при выполнении сложных элементов. | См. по технике выполнения. | Стр.208-209 |
| 18. |  |  | образова-тельно - обучающий | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, опорных прыжков. | Знания: влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. ОРУ с гантелями. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) | Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Преодолевают чувство страха при выполнении опорного прыжка.Соблюдают технику безопасности.  |  | Стр. 9 &1 |
| 19. |  |  | Контрольный. | Развитие скоростно-силовых способностей. | Знания:Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке за 1 минуту (контроль). | Демонстрируют умение выполнять прыжки на скакалке. Взаимодействуют со сверстниками в процессе работы. Соблюдают дисциплину. | 120-100 юноши,130-110 девушки. | Стр.14 &2 |
| 20. |  |  | Контрольный. | Освоение опорных прыжков. | Знания:Основы обучения и самообучения двигательным действиям (стр 34 &6)ОРУ с гантелями. Контроль: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) | Описывают технику данного упражнения. Демонстрируют умение выполнять опорный прыжок. Преодолевают чувство страха. | См. по технике выполнения. | Упражнения на развитие силы. |
| 21. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие силовых способностей. | Знания:программа самостоятельных тренировок (стр.248).ОРУ в движении.Лазание по канату, гимнастической лестнице. Упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса на гимнастических матах. | Соблюдают: технику безопасности.упражнений.Проявляют силовые способности. Демонстрируют умение работать в группе. |  | Подтягивания, отжимания. |
| 22. |  |  | Контрольный. | Развитие силовой выносливости | Знания:Ваш домашний стадион (стр 250 &35) .Повторить перестроение из 1 колонны в 2 и 4. ОРУ в движении. Подтягивания на перекладине: юноши-высокая, девушки –низкая. Упражнения на гимнастическом бревне. | Различают: строевые команды Четко выполняют строевые приемы. Проявляют силовые способности. Соблюдают: технику безопасности. | М.11-7-3Д. 17-12-7 | Упр. на силу брюшного пресса. |
| 23. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие кондиционных способностей. | Знания: Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.Круговая тренировка (набивной мяч, скакалка, упражнения на силу на матах, на гимнастической лестнице, упражнения в равновесии). | Применяют полученные теоретические знания на практике. Демонстрируют умение работать в группе. |  | Упр. на силу брюшного пресса. |
| 24. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости. | Знания: Развитие гибкости (стр.213).Висы и упоры на перекладине и гимнастической стенке.Упражнения на гибкость у гимнастической стенки. | Совершенствуют двигательные способности. Используют данные упражнения для развития гибкости. |  | Упр. на силу брюшного пресса. |
| 25. |  |  | Контрольный. | Развитие координационных и силовых способностей. **(*НРЭО)*** | Знания: Атлетическая гимнастика (стр. 238). ***Доступность занятий в Челябинске. Известные спортсмены Челябинской области.*** ОРУ в сочетании с различными способами ходьбы и бега (на месте).Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Контроль. Президентский тест: подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту. | Запоминают основные правила занятий атлетической гимнастикой. Демонстрируют силу брюшного пресса. Развивают координационные способности. |  Д. 45-37-25М. 50-44-34 | Стр. 238 |
| 26. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Знания:Основные правила выполнения упражнений на расслабление (после тренировки стр.248-249). Упражнения для расслабления. ОРУ с гимнастической палкой. Игры с использованием гимнастического инвентаря. | Демонстрируют умение работать с гимнастическими предметами.Взаимодействуютсо сверстниками в процессе игры. Соблюдают правила безопасности. |  | Стр. 248-249 |
| 27. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Совершенствование двигательных способностей. Аэробика. ***(НРЭО)*** | Знания: ***Аэробика, её виды. Развитие аэробики в Челябинске, успехи на международных соревнованиях.***ОРУ с элементами аэробики. Задания в парах. | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Взаимодействуютсо сверстниками в процессе выполнения упражнений. |  | Упр .на развитие силы. |
| **2 четверть - 21 час.** |
| **Знания о физической культуре -1 час.** |
| 28. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека | *Личностные результаты:*владение знаниями об индивидуальных особенностяхфизического развития и физической подготовленности. *Предметные результаты:*знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;*Метапредмет**ные результаты:* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние. |  | Стр. 63 п.11 |
| **Баскетбол – 20 часов.** |
| 29. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Техника безопасности на уроках баскетбола (ИОТ-014-2019). Овладение техникой передвижений | Знания: Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на урокахспорт игр. История баскетбола.Бег с изменением направления и скорости. Остановка, повороты и стойки. Вышагивания, рывок до и после вышагивания. Игра «Сумей догнать» (стр. 9 «Игры в тренировке баскетболистов»). | Повторяют правила безопасности на занятиях баскетболом.Осваиваютосновные способы перемещений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. | *Личностные результаты:*формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*Предметные результаты:*знания по истории развития спорта и олимпийского движения,способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.*Метапредмет**ныерезультаты:*добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности. |  | Стр95-97 |
| 30. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники ловли и передач мяча, ведения мяча. | Ловля и передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча ввысокой, средней, низкой стойках, с изменением скорости и направления. Перевод мяча за спиной. Эстафеты . «Пятнашки с мячом» ( стр.43 «Игры в тренировке баскетболистов»). | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов |  | Составить комплекс ОРУ для урока по баскетболу. |
| 31. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники ловли и передач мяча, перехват мяча. | Передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя с отскоком от пола в движении.передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча. Выбивание, перехват мяча.Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки. |  | Стр 97-98 |
| 32. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. | Знания: Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движениеСтойки, перемещения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | Объясняют понятие «Олимпийское движение». Осваивают самостоятельно двигательные дествия. |  | Стр 79 |
| 33. |  |  | контрольный | Овладение техникой элементов перемещения и владения мячом. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом: ведение с переводом за спиной, остановка, передача в стену, ведение, 2 шага бросок. | Демонстрируютосвоенные элементы техники игры в баскетбол. Выявляют ошибки. | см. по технике. | Стр. 99 |
| 34. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Закрепление техники перемещений, ведения мяча и развитие координационных способностей. | Ведение мяча с изменением направления по сигналу (по кругу). Ведение мяча левой правой рукой с сопротивление. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игровые задания 3:3, 4:4. Игра «Дриблер»( стр.47 «Игры в тренировке баскетболистов»). | Соблюдают правила безопасности.Описывают технику изучаемых игровых действий.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения. |  | Стр 102 |
| 35. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Овладение техникой бросков мяча | Ведение мяча правой, левой рукой. Передача на два шага после ведения. Броски справа и слева от кольца (правой, левой рукой). Бросок справа и слева после двух шагов. Игра: «Баскетбол». | Выполняют элементы ведения и передачи.Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. |  | Имитация броска с двух шагов |
| 36. |  |  | контрольный | Овладение техникой бросков мяча с двух шагов справа от кольца | Знания: Не спортивное поведение. Виды фолов. Остановки прыжком и на два шага. Имитация броска справа от кольца. Бросок справа после двух шагов (контроль). Игра:«Стритбол». | Демонстрируют знания правил игры. Оценивают продукт своей деятельности по заданным критериям. | 1-2-3 из 5 | Жонглирование 2-3 малыми мячами. |
| 37. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Овладение техникой бросков мяча. Комплексное развитие психомоторных способностей. | Знания: Обманные действия. Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом с пассив-ным сопротивлением и последующей передачей партнёру. Имитация броска слева от кольца. Бросок слева после двух шагов. Обманные действия на проход, на передачу, на бросок. Двухсторонняя игра по правилам баскетбола. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  | Имитация броска с двух шагов слева. |
| 38. |  |  | контрольный | Овладение техникой бросков мяча с двух шагов слева от кольца. | Передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя руками в движении. Имитация броска слева от кольца. Бросок слева после двух шагов. Игра «Стритбол». | Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | 1-2-3 из 5 | упражнения на развитие силы. |
| 39. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Овладение игрой. | Знания: Правила игры. Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места, после ловли, с различных расстояний без сопротивления и с сопротивлением.Эстафеты и задания из освоенных элементов баскетбола.Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | Демонстрируют знания правил избранной игры.Определять возможные роли в совместной деятельности во время игры. |  | Повторить правила игры |
| 40. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Владение мячом и развитие координационных способностей. | Знания: Жесты судей, начисление очков и показ номера игрока.Работа в парах, задания с двумя мячами. Штрафной бросок Игра по правилам баскетбола. Помощь в судействе. | Раскрывать базовые понятия и термины игры.Взаимодействуют со сверстниками. Осуществляют судейство игры. |  | Повторить жесты судей |
| 41. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Владение мячом. Овладение техникой бросков мяча. | Ловля и передача мяча в тройках в движении. Бросок в кольцо с сопротивлением соперника. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | Стр 101 |
| 42. |  |  | контрольный | Овладение техникой штрафного броска. | Знания: Правила выполнения штрафного броска. Индивидуальные упражнения с мячом (стр. 42 Бергер). Штрафной бросок (оценивание).  | Описывают технику выполнения штрафного броска. Демонстрируют умение выполнять двигательное действие. | 1-2-3 из 5 (м); 1-2-3 из 6 (д) | Стр 208 развитие силовых способностей |
| 43. |  |  | образова-тельно - обучающий | Техника броска мяча. Техника индивидуальной защиты.  | Знания: индивидуальная защита. Броски мяча одной и двумя руками с места, после ловли, с различных расстояний без сопротивления и с сопротивлением.Выбивание, перехват мяча.Игра по правилам. | Анализируют особенности выполнения защитных действий.выявляют ошибки и устраняют их. |  | Стр 100 |
| 44. |  |  | образова-тельно - обучающий | Тактика игры. | Знания: Техника индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом. Перевод мяча с руки на руку, под ногой, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1, 3x2); | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Соблюдают правила безопасности. |  | Стр 210Развитие скоростно-силовых способностей |
| 45. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Выбивание и вырывание мяча. Броски мяча в кольцо. | Знания: неправильная игра руками. Выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча. Выбивание и накрывание мяча во время броска. Бросок в кольцо после передачи партнёра. Бросок в кольцо с 3-х точек. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | Стр 212 развитие координационных способностей |
| 46. |  |  | контрольный | Освоение техники броска мяча. | Передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя с отскоком от пола в движении. Броски мяча в кольцо с 3-х точек. | анализируют динамику собственных образовательных результатов | 1-2-3 | Жонглирование 2-3 малыми мячами. |
| 47. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение тактики игры. Защита в численном меньшинстве. | Вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча, защиту в численном меньшинстве (1x2, 2x3). Игра по правилам баскетбола. | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. |  | Стр 103 |
| 48. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный |  Комплексное развитие психомоторных способностей. |  Работа с двумя мячами. Бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча, бросок в кольцо после передачи партнёра; Двухсторонняя игра по правилам баскетбола. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. |  | Упр. на силу брюшного пресса и спины. |
| **3 четверть – 30 часов.** |
| **Знания о физической культуре -1 час.** |
| 49. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Совершенствование физических способностей | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма | *Личностные результаты*: владение знаниями по составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности*Предметные:* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека *Метапредметные:* владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения. |  | стр.54 п.9 |
| **Лыжная подготовка – 17 часов.** |
| 50. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки(ИОТ-024-2019). Развитие лыжного спорта в России. ***(НРЭО)*** | Ознакомление уч-ся с инструкцией по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Прикладное значение лыжного спорта, Первые состязания по лыжам в России. ***Известные российские лыжники*** (портфель учителя «Лыжная подготовка» стр. 78-80).***Развитие лыжного спорта на Урале***. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, | *Личностные:* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни;готовность обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения двигательных умений.*Метапредметные:*добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знанийи умений,повы­шающих результативность выполнения заданий;владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта.*Предметные результаты:*знания по истории развития спорта; способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания, способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития,способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий. | Текущий контроль теоретических знаний полученных на уроке. | Стр. 172 |
| 51. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники попеременных лыжных ходов | Учебный круг: попеременный двухшажный ход (согласованность движений рук и ног). Одноопорное скольжение; скольжение с выпрямлением опорной ноги в коленном суставе; скольжение с подседанием; отталкивание с подседанием; отталкивание с выпрямлением толчковой ноги (портфель учителя «Лыжная подготовка» стр. 34-36). | Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют умение работать самостоятельно. |  | Имитация попеременного двухшажного хода |
| 52. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники одновременных лыжных ходов.  | Знания: Основные фазы одновременного бесшажного хода.Учебный круг: фазы скольжения, фазы отталкивания (портфель учителя «Лыжная подготовка» стр. 45). Прохождение дистанции до 2 км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Текущий контроль | Упражнения на силу. |
| 53. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Одновременный одношажный ход. | Знания: Основные фазы одновременного одношажного хода. Учебный круг: фазы скольжения (таблица 5 стр. 48 портфель учителя «Лыжная подготовка», фазы отталкивания). Прохождение дистанции до 2 км. | Выявляют и устраняют типичные ошибки при выполнении задания. | Текущий контроль | Имитация одновременного одношажного хода |
| 54. |  |  | Контрольный. | Одновременный двухшажный ход. | Знания: Основные фазы одновременного двухшажного хода (таблица 6 , стр.51 портфель учителя «Лыжная подготовка»).Учебный круг: отработка фаз на учебном круге ). Прохождение дистанции до 3 км.классическими ходами. Оценить технику одновременных ходов. | Выявляют и устраняют типичные ошибки при выполнении задания. | См. по технике выполнения. | Катание на лыжах изученными ходами |
| 55. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Освоение техники преодоления препятствий. (***НРЭО***). | Знания: ***Горнолыжный спорт. Развитие горнолыжного спорта на Урале. Успехи российских спортсменов***. Преодоление впадины на склоне во время спуска. Горнолыжная эстафета. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  | Лыжный спорт в России. Лучшие лыжники в России. |
| 56. |  |  | образова-тельно - обучающий | Освоение техники лыжных ходов (спуск с горы). | Спуски с горы с изменением стоек, торможение поворотом с опорой на палку, торможение боковым соскальзыванием (стр.120.Система лыжной подготовки Видякин).Игра: «С горы в ворота». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  | Катание на лыжах изученными ходами |
| 57. |  |  | Контрольный. | Развитие выносливости. | Знания: Оказание ПМП при обморожениях и травмах.Прохождение дистанции 3 км классическими ходами. | Демонстрируют знания по правилам оказания помощи при обморожениях и травмах. Проявляют выносливость. | Д: 19,30-21,30М: 16,30-17,45(норматив ГТО) | Оказание ПМП при обморожениях и травмах |
| 58. |  |  | образова-тельно - обучающий | Одновременный полуконьковый ход. | Знания: отличия коньковых ходов от классических. Классификация коньковых ходов. Учебный круг: одновременный полуконьковый ход (4 фазы). Прохождение дистанции до 3 км. | Описывают технику лыжных ходов. Самостоятельно осваивают задание. |  | Классификация лыжных ходов. |
| 59. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Коньковый ход. | Учебный круг: Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов рук). Спуск с горы. Игра : «С горы в ворота» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  | Упражнения на развитие силы спины и рук. |
| 60. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Одновременный коньковый ход. | Знания: Подбор лыжной мази в соответствии с погодными требованиями, техника наложения. Учебный круг: одновременный одношажный коньковый ход. Фазовая структура (таблица 9 стр.70 портфель учителя «Лыжная подготовка»). | Применяют полученные знания при организации самостоятельных тренировок |  | Катание на лыжах изученными ходами |
| 61. |  |  | Контрольный. | Освоение техники одновременных ходов. | Знания: Основные правила соревнований по лыжным гонкам.Учебный круг: стартовый вариант одновременного бесшажного хода, одновременный коньковый ход. Игра: Быстрый старт.Оценить работу рук при выполнении одновременных ходов. | Раскрывают понятие техники выполнения лыжного хода. Выявляют и устраняют типичные ошибки при выполнении задания. | См. по технике  | Стр. 171 Правила проведения соревнований по лыж.гонкам.  |
| 62. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие выносливости. | Учебный круг: Прохождение дистанции 3 км с интервалами отдыха и изменением скорости. | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |  | Катание на изученными ходами |
| 63. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники конькового хода. | Учебный круг: Одновременный двухшажный коньковый ход (согласованная работа рук и ног). Применение конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов. Самостоятельно осваивают задание. | Текущий контроль | Повторить коньковый ход. |
| 64. |  |  | образова-тельно - обучающий | Развитие скоростной выносливости | Знания: Попеременный двухшажный коньковый ход , применение на подъёмах большой крутизны. Учебный круг: Попеременный двухшажный коньковый ход (таблица 10 стр.72 портфель учителя «Лыжная подготовка»).Повторное прохождение отрезков по 150-200 метров 4-6 раз с интервалом отдыха 3-5 минут. | Демонстрируют вариативное выполнение задания. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств. |  | Катание на лыжах изученными ходами |
| 65. |  |  | Контрольный. | Развитие общей выносливости. | Знания: Спортивный комплекс ГТО, нормативы по лыжной подготовке. Прохождение дистанции до 5 км юноши, до 4 км девочки (свободный ход) без учёта времени. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Оценить работу на уроке. | Упражнения на развитие силы спины и рук. |
| 66. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение горнолыжной техники. | Спуск с горы, сгибание ног при преодолении впадины. Эстафеты на лыжах. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  | Упражнения на развитие силы спины и рук. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа.** |
| 67. |  |  | образовательно-обучающий | Комплексы упражнений для различного типа осанки. | Знания: Адаптивное физическое воспитание. Опорно-двигательный аппарат.Комплекс упражнений для лиц при отсутствии нарушений осанки.Комплекс упражнений для лиц с типом осанки «круглая спина». | Запоминают и выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. | *Личностные результаты:*владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний.*Метапредметные результаты:*бережное отношение к собственному здоровью*Предметные результаты*:формирование умений выполнять комплексы оздоровительных и корригирующих упражнений |  | стр. 58-59 |
| 68. |  |  | образовательно-обучающий | Комплексы упражнений на растяжку. | Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. | выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности. |  | стр.56-62 |
| 69. |  |  | Контрольный. | Комплексы дыхательных упражнений. | Знания: Дыхательная система, дыхательные упражнения. Комплекс дыхательных упражнений для восстановления и совершенствования навыков дыхания. | выполняют дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. | оценить работу на уроке. | комплекс упражнений адаптивной физкультуры. |
| **Волейбол – 9 часов.** |
| 70. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-014-2019). Овладение техникой перемещений. | Знания: Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойка волейболиста, выпады из стойки, перемещения приставными шагами в стойке. Эстафеты с перемещениями различными способами. | Совершенствуют технику передвижений.Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | *Личностные результаты:*владеть способами спортивной деятельности, владеть правилами поведения, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности.*Метапредметные результаты:*уметь работать индивидуально и в группе, проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;*Предметные результаты:* овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из волейбола,умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. |  | Составить комплекс ОРУ для волейбола. |
| 71. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Спортивные сооружения г. Челябинска.Передача мяча сверху. (***НРЭО)***. | Знания: История волейбола. ***Спортивные сооружения г. Челябинска, предназначенные для занятий волейболом.*** Передачи мяча сверху в парах; передвигаясь приставными шагами. Передачи на точность ( в мишень, баскетбольное кольцо). Эстафета у стены. | Изучают историю волейбола, и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. |  | стр. 125 |
| 72. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники приема и передач мяча. | Знания: Основные правила игры в волейбол. Верхняя передача набивного мяча у стены. Верхняя передача волейбольного мяча над собой, у стены, в паре. Подбивание мяча снизу над собой. Приём мяча снизу после передачи партнёром. Игра: «Летающий мяч» через сетку. | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Взаимодействуют со сверстниками. |  | стр. 126 |
| 73. |  |  | Контрольный. | Освоение техники верхней передачи мяча. | Знания: Причины возникновения травм и повреждений при занятиях волейболом. Верхняя передача мяча в стену (оценить). Приём мяча снизу у стены, в парах. Игра: «Волейбольная картошка» | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. | 5-10-15  | стр 127-128 |
| 74. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники приема и передач мяча. Нижняя подача мяча. | Знания: разновидности волейбольной подачи. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху через сетку, перемещаясь приставными шагами вдоль сетки. Нижняя подача мяча через сетку в заданную часть площадки. Игра в волейбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.Демонстрируют вариативное выполнение задания. |  | стр. 130  |
| 75. |  |  | образова-тельно - обучающий | Прием мяча, отраженного сеткой. | Знания: Жесты судей. Приём мяча снизу у стены. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху. Приём мяча отражённого от сетки, наброшенного через сетку партнёром. Нижняя подача мяча через сетку в заданную зону. Игра в волейбол. | Объясняют правила и основы организации игры. Выявляют ошибки при выполнении задания.Осуществляют помощь в судействе |  | стр.131 |
| 76. |  |  | Контрольный. | Освоение техники приема мяча снизу. | Перемещения со сменой направления по звуковому сигналу. Приём мяча снизу у стены (оценить). Нижняя подача мяча через сетку в заданную зону. Игра в волейбол. | Соблюдают технику безопасности. Демонстрируют умение работать самостоятельно. | 5-10-15 | отжимания от пола |
| 77. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение техники нижней прямой подачи, приема и передач мяча. | Прием мяча, передачи мяча у сетки, через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Приём мяча с подачи. Игра в волейбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |  | отжимания от пола |
| 78. |  |  | образова-тельно - обучающий | Освоение техники верхней подачи мяча. | Знания: техника выполнения верхней подачи мяча. Имитация, подача мяча в стену с 6 метров, подача через сетку с 6, 9 метров. Игра на большее количество подач. Игра в волейбол. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |  | отжимания от пола |
| **4 четверть-27 часов.** |
| **Волейбол – 12 часов.** |
| 79. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | ИОТ-014-2019.Овладение техникой передвижений остановок, поворотов. | Знания: повторный инструктаж по ТБ на волейболе. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Верхняя подача мяча. Игра в волейбол. | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | *Личностные результаты:*владение знаниями в истории волейбола, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.*Метапредметные результаты:*владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*Предметные результаты:*знания по истории развитияволейбла;способность интересно и доступно излагать полученные знания, умело применяя соответствующие понятия и термины. |  | стр. 132 |
| 80. |  |  | образова-тельно-познава-тельный | Известные волейболисты Южного Урала***(НРЭО).***Освоение верхней передачимяча в прыжке.  | Знания: ***известные волейболисты Южного Урала***. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Верхняя подача мяча. Игра по правилам волейбола. | Запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.Овладевают верхней подачей. |  | стр. 130 |
| 81. |  |  | Контрольный. | Развитие координационных способностей. (***НРЭО)*** | ***Челночный бег 4х9 м. (региональный тест).*** Упражнения на быстроту и точность реакций. Игра «Свеча» | Используют разученные упражнения, в самостоятельных занятиях. | 10,3-10,8-11,8 Д;10,0-10,6-11,2М | подтягивания, отжимания. |
| 82. |  |  | образова-тельно - обучающий | Освоение техники нападающего удара. | Прыжки вверх с двух ног с места, с разбега 1,2,3-х шагов. Имитация нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол. | Демонстрируют вариативное выполнение задания. Выполняют правила игры. |  | стр. 132 |
| 83. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Нападающий удар из зоны 2 и4. | Знания: Игровые зоны. Нападающий удар после собственного набрасывания; Нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3. Подача мяча. Игра в волейбол. | Запоминают игровые зоны. Осваивают нападающий удар, выявляют типичные ошибки. |  | подтягивания, отжимания. |
| 84. |  |  | образова-тельно - обучающий | Одиночное блокирование. | Знания: Блокирование, виды блока. Техника выполнения.Передвижения вдоль сетки. Имитация блокирования. Блокирование нападающего удара. Подача мяча. Игра в волейбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | подтягивания, отжимания. |
| 85. |  |  | Контрольный. | Овладение техникой выполнения подачи мяча. | Бег с остановками и изменением направлений. Подача мяча через сетку: 3верхние +3 нижние подачи (Девочки верхняя подача с расстояния 7 метров) | Демонстрируют подачу мяча, выявляют и устраняют типичные ошибки. | 4-2-1 | упражнения на силу ног |
| 86. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игровые задания с ограниченным количеством игроков, на ограниченной площадке. Игра в волейбол по правилам. | Соблюдают правила безопасности. Варьируют технику освоенных игровых действий и приемов, в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  | упражнения на силу ног |
| 87. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение тактики игры в нападении. | Знания: индивидуальные тактические действия в нападении. Обманный удар при постановке блока. Тактические действия при выполнении передачи. Игра в волейбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, |  | упражнения на силу брюшного пресса. |
| 88. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Освоение тактики игры в защите. | Знания: групповые тактические действия в защите. Приём мяча с нападающего удара, с подачи. Эстафета с передачей волейбольного мяча (волейбол внеурочка стр. 56). Игра в волейбол. | Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Осуществляют помощь в судействе |  | упражнения на силу брюшного пресса. |
| 89. |  |  | Контрольный. | Овладение техникой нападающего удара. | Знания:Терминология и правила игры.Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нападающий удар из зоны 2 и 4, передача из 3 зоны. Игра в волейбол. | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых действий. | см. по технике. | упражнения на развитие силы |
| 90. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Овладение игрой в волейбол. | Игровые задания с ограниченным количеством игроков (3:3). Игра в волейбол по правилам. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  | упражнения на развитие силы |
| **Легкая атлетика -12 часов.** |
| 91. |  |  | Контрольный***НРЭО*** | Техника безопаснос­ти на уроках легкой атлетики (ИОТ-007-2019). Развитие скоростно-силовых способностей. | Знания: Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Скоростно-силовые качества и как их развивать.Прыжки, многоскоки. Прыжки со скакалкой. Метание мяча в горизонтальную цель. ***Региональный тест: Прыжок в длину с места (контроль).***  | Раскрывают понятие техники выполнения прыжка в длину с места. Демонстрируют прыжок в длину.Выявляют ошибки в технике выполнения. | *Личностные:* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни;готовность обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения двигательных умений.*Метапредметные результаты:*владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта,умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.*Предметные результаты:*знания по истории развития спорта, способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. | М: 210-190-170Д:180-160-135 | Стр.210 |
| 92. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Овладение техникой спринтерского бега. | Знания: правила соревнований в спринтерском беге. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью из различныхи.п. Низкий старт до 30 м. Эстафета с этапом 100 метров. | Осваивают технику низкого старта, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  | стр 150 |
| 93. |  |  | контроль | Развитие скоростных способностей. Бег 100 метров. | Знания: история легкой атлетики. Разновидности бега. Высокий, низкий старт, финиширование. Бег 100 метров. | Демонстрируют умение пробегать 100 метров с максимальной скоростью. | 17,5-18,5 (дев)16,0-17,0 (юн) | ст.р 149 |
| 94. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный(**НРЭО)** | Кроссовая подготовка. | Знания: ***Знаменитые л/а г. Челябинска***. Беговые и прыжковые упражнения. Кросс до 20 мин. Метание мяча 150 гр с укороченного и полного разбега. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений |  | бег в равномерном темпе до 20 минут |
| 95. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие выносливости | Знания: Представление о темпе, скорости и объеме л/а упр. Кросс до 3 км.Метание мяча 150 гр с укороченного и полного разбега | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. |  | равномерный бег до 20 минут. |
| 96. |  |  | контроль | Овладение техникой бега на длинные дистанции. | Знания: Тактика бега на длинные дистанции. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 метров. | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. | 10,30-12,00 (дев)8,00-9,30 (юн) | стр. 163 |
| 97. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие скоростно-силовыхспсобностей. | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние (до 14 метров девочки до 18 метров юноши) | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. |  | стр. 165 |
| 98. |  |  | контроль | Овладение техникой метания на дальность. | Знания: правила соревнований в метании. Метание теннисного мяча с места, с укороченного и полного разбега. Метание мяча 150 гр. На результат. | Демонстрируют развитие скоростно-силовых способностей. Осуществляют помощь в оценке результатов | 45-30 (юн)28-18 (дев) | стр. 166-167 |
| 99. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Развитие выносливости. | Знания: Контроль физической нагрузки по ЧСС. Прыжки, многоскоки. Бег с преодолением препятствий. | Осуществляют контроль за нагрузкой. Овладевают навыками бега. |  | равномерный бег 20 минут. |
| 100. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Овладение техникой эстафетного бега. | Знания: Правила проведения соревнований в эстафетном беге. Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 15-20 м | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |  | правила передачи эстафеты. |
| 101. |  |  | контроль | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в цель. | Прыжки со скакалкой. Задание с длинной скакалкой. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 14-18 метров (оценить). | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | 3-2-1 | равномерный бег 20 минут. |
| 102. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Эстафетный бег. | Многоскоки. Метание в цель из различных исходных положений. Эстафеты.  | Демонстрируют скоростно-силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками. |  | стр. 168 |
| **Способы физкультурной деятельности – 3 часа** |
| 103. |  |  | образова-тельно - трениро-вочный | Народные игры Южного Урала. ***НРЭО*** | Знания: ***народные игры популярные на Южном Урале.*** Игра : Лапта. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают ТБ | *Личностные результаты:.*формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его культуре, традициям.*Метапредметные* результаты: бережное отношение к собственному здоровью*Предметные результаты*:умение проводить самостоятельные занятия. |  | 2-3 народные игры. |
| 104. |  |  | образовательно-обучающий | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | Знания: режим дня и учебной недели.Последовательность и дозировка физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  | Разрабатывают содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи. |  | план самостоятельных занятий сфи-зическими упражнениями |
| 105. |  |  | образовательно-обучающий | Совершенствование физических способностей. | Основные правила повышения уровня физических кондиций, укрепления собственного здоровья. Спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга. Итоги года. | Применяют изученные игры и упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |  | самостоятельные занятияОФП. |