**Поурочное планирование 7 класс**

**Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  уро­ка  п/п | № урока в теме | | Тема урока | Технологии | Виды деятельности  (элементы содержания,  контроль) | | Предметные планируемые результаты | | Виды контроля | |
|  |  | |  |  |  | |  | |
| 1 | 2  3 | | 3 | 5 | 7 | | 8 | |  | |
| Знания о физической культуре | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | | ТБ на уроках физиче­ской культуры Контрольное троеборье. | Здоровьесбережения, инфор­мационно-ком­муникационные , коллективного выполнения за­дания | Организационно-мето­дические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры | | В Знать орга­низационно-методические требования, применяемые на уроках фи­зической куль­туры, строевые упражнения, правила по­движных игр | | текущий | |
| 2 | 2 | | Низкий старт Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки с доми­ками» и «Салки — дай руку» | | Знать правила  проведения  тестирования, бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с доми­ками» и «Салки — дай руку» | | тестирование | |
| 3 | 3 | | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта Прыжки в длину с места (к) Бег 3мин | Здоровьесбережения, разви­вающего обуче­ния, педагогики сотрудничества | Беговая разминка, чел­ночный бег. | | Знать технику челночного бега | | текущий | |
| 4 | 4 | | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | Беговая разминка с малыми. мячами, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, соби­рай быстрее» | | Знать правила проведения  тестирования  бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай  быстрее» | | тестирование | |
| 5 | 5 | | Разучивание метание мяча с 4-5 шагов разбега и скрестный шаг. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м. | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | Беговая разминка с мячами, тестирова­ние метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Бро­сай далеко, собирай быстрее» | | Знать правила проведения  тестирования  метания мяча на дальность,  как выполнять  метание мяча с разбега,  правила подвижной  игры «Бро­сай далеко, собирай быстрее» | | текущий | |
| 6 | **6** | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча. | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, самоанализа и коррекции действий | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» | | Знать, как выполнять  прыжок в длину с разбега,  правила спортивной игры  «Футбол» | | текущий | |
| 7 | **7** | | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, по­движная игра «Команд­ные собачки» | | Знать, как  выполнять  контрольный  прыжок в длину  с разбега, правила подвижной  игры «Командные собачки в футболе» | | Контрольный тест | |
| 8 | **8** | | Техника паса в фут­боле Кросс 1000м (к) | Здоровьесбере-жения, развития исследователь­ских навыков, информацион­но-коммуника­ционные | Разминка в движении, техника паса в футболе. | | Знать, какие варианты пасов  можно приме­нять в футболе, | | тестирование | |
| 9 | 9 | | Бег  на 2000 м | Здоровьесбережения, развития исследователь­ских навыков, самодиагности­ки результатов | Разминка, направ­ленная на подготовку к бегу, бег на 1500 м, спортивная игра «Фут­бол» | | Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м, правила спор­тивной игры «Футбол» | | тестирование | |
| 10 | 10 | | Преодоление полосы препятствий .Спортив­ная игра «Футбол» | Здоровьесбережения, инфор­мационно-ком­муникационные , развивающего обучения | Разминка в движе­нии, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол» | | Знать историю футбола, технику выполнения  различных вариантов пасов,  правила спор­тивной игры | | текущий | |
| Спортивные игры. Баскетбол | | | | | | | | | | |
| 11 | 1 | Т,Б, на уроках спорт/игр. Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест. | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки» | | Знать варианты  бросков и ловли  мяча в парах,  правила подвижной игры  «Защита стойки» | | текущий | |
| 12 | 2 | Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках | | Здоровьесбережения, педагогики со­трудничества, развивающего обучения | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах и тройках на точ­ность, подвижная игра «снайперы» | | Знать, как выполнять броски  мяча в парах и тройках  на точность,  правила подвижной игры  «снайперы» | | текущий | |
| 13 | **3** | Проведение игры «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча. | | Здоровьесбережения, педагогики со­трудничества, самоанализа и коррекции действий | Разминка с массаж­ными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Линейный баскетбол» | | Знать, как вы­полнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочив­ший от стены, правила по­движной игры «Линейный баскетбол» | | текущий | |
| 14 | **4** | Бросок одной рукой от плеча  и ловля мяча | | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин­дивидуально-личностного обучения | Разминка с массаж­ными мячами, броски и ловля мяча, подвиж­ная игра «Линейный баскетбол» | | Знать, как бро­сать и ловить мяч, правила подвижной игры «Линейный баскетбол» | | текущий | |
| 15 | **5** | Закрепление броска по кольцу после ловли. Проведение учебной игры 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению | | Здоровьесбережения, педаго­гики сотрудни­чества, развития навыков обоб­щения и си­стематизации знаний | Беговая разминка, повторение бросков и ловли мяча и закрепление броска по кольцу после остановки | | Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол) | | текущий: оценивание броска по кольцу после ловли | |
| 16 | **6** | Совершенствование двухсторонней 3х3. | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, педагогики со­трудничества | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол» | | текущий | |
| 17 | **7** | Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра в баскетбол. | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, педагогики со­трудничества | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол» | | текущий | |
| 18 | **8** | . Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, педагогики со­трудничества | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо после ведения, спортивная игра «Линейный баскетбол» и «Перестрелка» | | Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол» | | текущий | |
| 19 | **9** | Проведение контроля броска баскетбольного мяча в кольцо после ведения Игра «Линейный баскетбол» | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, педагогики со­трудничества | Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Линейный баскетбол»» | | Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол» | | Контрольный: оценивание броска баскетбольного мяча в кольцо после ведения | |
| 20 | **10** | Двусторонняя игра в Баскетбол. | | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, педагогики со­трудничества | Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | | Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол» | | текущий | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | | |
| 21 | **1** | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с обручами. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост (р) | | Здоровьесбережения, разви­вающего обуче­ния, педагогики сотрудничества | Разминка, ОРУ с обручем, кувырок вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперёд слитно. | | Знать технику  выполнения  кувырка вперед  с места и с трех  шагов, разучить технику двух кувырков вперёд слитно. | | опрос | |
| 22 | **2** | Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат. | | Здоровьесбережения, разви­вающего обуче­ния, педагогики сотрудничества | Разминка, ОРУ с обручем повторение техники двух кувырков вперёд слитно, разучить комбинацию-кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. | | Знать технику  выполнения комбинации : кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.  . | | текущий | |
| 23 | ***3*** | Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. | | Здоровьесбережения, развивающего обучения, ин­дивидуально личностного обучения | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен» | | Знать технику прыжков в скакалку в тройках, пра­вила подвижной  игры «Будь осторожен» | | текущий | |
| 24 | ***4*** | Проверка кувырков назад. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики | | Здоровьесбережения, развивающего обучения, ин­дивидуально личностного обучения | Разминка со скакалка­ми. Игра с элементами акробатики, | | Знать технику прыжков в скакалку в тройках, пра­вила подвижной  игры с элементами акробатики | | Контрольный: оценивание кувырок назад | |
| 25 | ***5*** | Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полу шпагат. ОРУ типа зарядки. . | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, проблемного обучения | Разминка ОРУ типа зарядки, акробатические упраж­нения, лазание по канату и игровое упраж­нение на внимание | | Знать, какие  гимнастические  упражнения  существуют,  технику их  выполнения,  какие игровые  упражнения  на внимание  бывают | | Контрольный стойка на голове согнувшись- мальчики, кувырок назад в полушпагат - девочки | |
| 26 | ***6*** | Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой на нижнюю жердь (д). | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, индивидуаль­но-личностного обучения | Разминка со скакалками, лаза­нье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами,  подъём переворотом, опорный прыжок. | | Знать, как лазать по гим­настической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правильное выполнение подъёма переворотом и опорного прыжка. | | текущий | |
| 27 | **7** | Упражнения в равновесии на бревне (з), Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) | | Здоровьесбережения, педагогики со­трудничества, проблемного обучения | Разминка на гимна­стических скамейках, упражнения на гим­настическом бревне, опорный прыжок через козла «ноги врозь | | Знать, какие  упражнения на гимнастическом бревне существуют, как правильно выполнить опорный прыжок через козла «ноги врозь | | текущий | |
| 28 | **8** | Закрепление: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой на нижнюю жердь (д). | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, индивидуаль­но-личностного обучения | Разминка со скакалками, лаза­нье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами,  подъём переворотом, опорный прыжок. | | Знать, как лазать по гим­настической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правильное выполнение подъёма переворотом и опорного прыжка. | | текущий | |
| 29 | **9** | Закрепление техники переворотов. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги. | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, индивидуаль­но-личностного обучения | Разминка с обручами, вис присев и лёжа. ,  подъём переворотом, опорный прыжок. | | Знать, как лазать по гим­настической стенке, технику выполнения висов, правильное выполнение подъёма переворотом и опорного прыжка. | | текущий | |
| 30 | **10** | Закрепление техники переворотов. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги. | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, индивидуаль­но-личностного обучения | Разминка с обручами, вис присев и лёжа. ,  подъём переворотом, опорный прыжок. | | Знать, как лазать по гим­настической стенке, технику выполнения висов, правильное выполнение подъёма переворотом и опорного прыжка. | | текущий | |
| 31 | **11** | Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот. Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании.  Круговая тренировка (работа по станциям) | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | Разминка под музыку (аэробика), тестирование подъёма переворотом | | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, подъёма переворотом | | Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот | |
| 33 | **12** | Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот. Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании. Круговая тренировка (работа по станциям) | | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | Разминка под музыку (аэробика), тестирование подъёма переворотом | | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, подъёма переворотом | | Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот. | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | | | |
| 34 | **1** | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов. | | Здоровьесбережения, инфор­мационно-ком­муникационные , коллективного выполнения за­дания | | Организационно-мето­дические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступаю­щий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | | Знать орга­низационно-методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыж­ных палок | | текущий |
| **33** | **2** | Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Поворот махом. | | Здоровьесбережения, коллек­тивного выпол­нения задания, педагогики со­трудничества | | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием и махом | | Знать технику передвиже­ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них, тех­нику поворота переступанием на лыжах | | Контрольный.  Оценивание техники попеременного двухшажного хода. |
| **34** | **3** | Совершенствование одновременного бесшажного хода подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м. | | Здоровьесбережения, педагогики со­трудничества, коллективного выполнения за­дания | | Попеременный и од­новременный безшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком | | Знать технику выполнения поперемен­ного и одно­временного безшажного хода на лыжах, а также пово­ротов на лыжах прыжком | | текущий |
| **35** | **4** | Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью. | | Здоровьесбережения, инфор­мационно-ком­муникационные , развивающего обучения | | Попеременный и од­новременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одно­шажный ход на лыжах, правила обгона на лыж­не | | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и од­новременным двухшажным ходом, попере­менным одношажным ходом, правила обгона на лыжне | | Контрольный. Оценивание техники одновременного бесшажного хода. |
| **36** | **5** | Одновре­менный бесшажный и одношажный ход на лыжах | | Здоровьесбере-жения, инфор­мационно-ком­муникационные , развивающего обучения | | Лыжные ходы, одно­временный безшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне | | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне | | текущий |
| 37 | **6** | Одновре­менный безшажный и одношажный ход на лыжах(з) | | Здоровьесбережения, инфор­мационно-ком­муникационные , развивающего обучения | | Лыжные ходы, одно­временный безшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне | | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне | | текущий |
| 38 | **7** | Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км. | | Здоровьесбережения, развития исследователь­ских навыков, проблемного обучения | | Прохождение дистан­ции 1,5 км, | | Знать, как рас­пределять силы для прохожде­ния дистанции 2 км на лыжах, | | тестирование |
| 39 | **8** | Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м. | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч­кой»,, скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке, спуск с поворотами вправо и влево | | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­м на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, технику спуска в основной стойке и спуск с поворотами вправо и влево» | | Контрольный. Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево |
| 40 | **9** | Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью. | | Здоровьесбережения, развития исследователь­ских навыков, проблемного обучения | | Прохождение дистан­ции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное ка­тание | | Знать, как рас­пределять силы для прохожде­ния дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низ­кой стойке | | текущий |
| 41 | **10** | Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью. Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, коллективного выполнения за­дания | | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» | | Знать технику выполнения лыжных хо­дов, подъема на склон и спу­ска со склона; торможения «плугом», спу­ска со склона «змейкой» | | текущий |
| 42 | **11** | Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.. Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | | Здоровьесбережения, педагогики со­трудничества, самоанализа и коррекции действий | | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» | | Знать, как пе­редвигаться на лыжах, ,правила обгона и расчёт сил на дистанции «змей­кой», как спу­скаться со скло­на «змейкой», правила по­движной игры «Накаты» | | Оценивание результата на дистанцию 2км. |
| 43 | **12** | Встречные эстафеты с использованием склона до 150м. | | Здоровьесбережения, педагогики со­трудничества, самоанализа и коррекции действий | | Эстафета, техника лыжного хода. | | Как выполнять эстафету по этапам. | | текущий |
| 44 | **13** | Подвиж­ные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота» | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, самоанализа и коррекции действий | | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота» | | Знать технику спуска со скло­на в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» «Не задень ворота» | | текущий |
| 45 | **14** | Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью. | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, самоанализа и коррекции действий | | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота» | | Знать технику спуска со скло­на в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» «Не задень ворота» | | текущий |
| 46 | **15** | Прохо­ждение дистан­ции 3 км на лыжах | | Здоровьесбережения, развития исследователь­ских навыков, проблемного обучения | | Прохождение дистан­ции 3 км, катание со склона в низкой стойке, свободное ка­тание | | Знать, как рас­пределять силы для прохожде­ния дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низ­кой стойке | | текущий |
| 47 | **16** | Скоростная выносливость. Прохо­ждение дистан­ции 3 км на результат | | Здоровьесбережения, развития исследователь­ских навыков, проблемного обучения | | Прохождение дистан­ции  2 км | | Знать, как рас­пределять силы для прохожде­ния дистанции 2 км на лыжах, правила обгона. | | текущий |
| Спортивные игры. Волейбол | | | | | | | | | | |
| 48 | **1** | Т.Б. на уроках спортивных игр.  Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча | | Здоровьесбережения, педагогики со­трудничества, развивающего обучения | | Стойка волейболиста. Прием. Передача | | Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | | текущий |
| 49 | **2** | Стойка волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху над собой и через сетку. | | Здоровьесбережения, педагогики со­трудничества, развивающего обучения | | Стойка волейболиста. Прием. Передача | | Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | | текущий |
| 50 | **3** | Волей­больные упражне­ния. Подача мяча сверху. | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, подвижная игра «Американка» | | Знать, какие волейбольные упражнения бывают, прави­ла подвижной игры «Американка» | | текущий |
| 51 | **4** | Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Подача мяча сверху | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, Подача мяча сверху. Игра «Мини-волейбол» | | Научится технике приема и передачи мяча, и технике Подача мяча сверху. | | текущий |
| 52 | **5** | Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания Подача мяча сверху и приём мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки. | | Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике подача мяча сверху | | Оценивание подачи мяча сверх |
| 53 | **6** | Совершенствовать подачу мяча сверху. Закрепление приёму мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки в два паса. | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, Подача мяча сверху и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки. | | Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике подача мяча сверху | | Оценивание подачи мяча сверх |
| 54 | **7** | Волей­больные упражне­ния. Подача мяча сверху. | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, подвижная игра «Американка» | | Знать, какие  Волейбольные упражнения бывают, прави­ла подвижной игры «Американка» | | текущая |
| 55 | **8** | Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу. Игра у сетки. | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, нижняя прямая подача и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки. | | Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике прямой нижней подачи. | | текущая |
| 56 | **9** | Совершенствовать подачу и приёмы мяча. Игра в пас через игрока третьей зоны. | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, Приём и передача мяча через сетку после передачи игрока 3-й зоны, нижняя прямая подача и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки. | | Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике прямой нижней подачи, игре в пас. | | текущая |
| 57 | **10** | Контроль­ный урок по волей­болу. Игра «Мини-волейбол» | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, педагогики со­трудничества | | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Мини-волейбол» | | Знать технику  выполнения волейбольных упражнении, правила спортивной игры «Мини-волейбол» | | Контрольный. Действие игроков во время игры- оценивание. |
| Лёгкая атлетика | | | | | | | | | | |
| 58 | **10** | Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | | Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точ­ность, спортивная игра «снайперы» | | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила спортивной игры «снайперы» | | текущая |
| 59 | **11** | Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражне­ния. Бег 30м. Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | | Здоровьесбережения, коллек­тивного выпол­нения задания, проблемного обучения | | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Ко­мандные хвостики», «Бить-бежать» | | Знать технику выполнения беговых упраж­нений, правила подвижной игры «Команд­ные хвостики», «Бить-бежать» | | текущая |
| 60 | **12** | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | | Беговая разминка с ме­шочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, соби­рай быстрее» | | Знать правила проведения  тестирования  бега на 60 м с высокого старта, прави-  ла подвижной игры «Бросай далеко, собирай  быстрее» | | тестирование |
| 61 | **13** | Тести­рование челноч­ного бега 3х10м | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | | Беговая разминка, те­стирование челночного бега 3 х 10 м, подвиж­ная игра «Бросай дале­ко, собирай быстрее» | | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х Юме вы­сокого старта, правила по­движной игры «Бросай далеко, собирай быст­рее» | | тестирование |
| 62 | **14** | Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега (совершенствование). Обучение метания мяча на дальность | | Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, самоанализа и коррекции действий | | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега и метание мяча, спортивная игра «Футбол» | | Знать технику  прыжка в дли-  ну с разбега и метания мяча с места,  правила спортивной игры  «Футбол» | | текущая |
| 63 | **15** | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, по­движная игра «Команд­ные собачки» | | Знать, как  выполнять  контрольный  прыжок в длину  с разбега, правила подвижной  игры «Командные собачки» | | тестирование |
| 64 | **16** | Обучение метания мяча на дальность с5-7 шагов разбега | | Здоровьесбережения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | | Беговая разминка, те­стирование метания мяча на дальность, спортивная игра «Футбол» | | Знать технику метания мяча на дальность; правила спортивная игра «Футбол» | | текущая |
| 65 | **17** | Контроль метания мяча на дальность | | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррек­ции действий, развития навы­ков самодиагно­стики | | Беговая разминка, те­стирование метания мяча на дальность, спортивная игра «Футбол» | | Знать технику метания мяча на дальность; правила спортивная игра «Футбол» | | тестирование |
| 66 | **18** | Бег на 1000 м | | Здоровьесбережения, развития исследователь­ских навыков, самодиагности­ки результатов | | Разминка, направ­ленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Фут­бол» | | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спор­тивной игры «Футбол» | | тестирование |
| 67 | **19** | По­движные и спортив­ные игры | | Здоровьесбережения, развитие навыков обоб­щения и систе­матизации зна­ний, педагогики сотрудничества | | Разминка в движении, спортивные и подвиж­ные игры, подведение итогов четверти и года | | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | | текущая |
| 68 | **20** | По­движные и спортив­ные игры | | Здоровьесбережения, развитие навыков обоб­щения и систе­матизации зна­ний, педагогики сотрудничества | | Разминка в движении, спортивные и подвиж­ные игры, подведение итогов четверти и года | | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | | текущая |