

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

№ уро ка	Дата		Тема урока.	Тип урока	Планируемые результаты				Виды/ формы контро ля
	пл ан	фа кт			Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные	
1			Инструктаж ТБ. Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.	Вводный	Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. <b>П.:</b> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. <b>К.:</b> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущ ий
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>									
2			Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комбиниро- ванный	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Описывать технику стартового разгона.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Текущ ий
3				Комбиниро- ванный					Оценка техник и
4			Высокий старт	Учетный	Уметь	Знать технику	Описывать	<b>Р.:</b> включать беговые	Текущ

			Финальное усилие. Эстафеты.	Комбинированный	демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта	выполнения высокого старта	технику бега с высокого старта	упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	ий Текущий
5									
6			Развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий
7			Развитие скоростной выносливости	Комбинированный					Оценка техник и
8				Учетный	Как правильно выполнять специальные беговые упражнения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Текущий

9			Метание мяча на дальность с разбега	Комбинированный	Как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Текущий
10			.						Текущий
11			Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Описывать технику прыжковых упражнений	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Оценка техник и
12			Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Как научиться прыжкам в длину с места и с разбега	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила	Текущий

								безопасности.	
13			Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	Комбинированный	Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе, поднятие ног в висе.	Упражнения с длинной и короткой скакалкой	Описывать технику упражнений прикладной направленности.	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Текущий
14-15			Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2.	Комбинированный	Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из основных элементов акробатики.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.	Текущий
16-17			Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	Комбинированный	Описывать технику упражнений с предметами.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами.	Текущий

								К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	
18-19			Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	Учетный	Учетный	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. П.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях	Текущий
20-21			Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Техника выполнения кувырков вперед и назад	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техн. исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Текущий
22-23			Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	Комбинированный	Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях	Текущий
24			Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Комбинированный	Классифицировать физические упражнения по их функциональной	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их	проявлять положительные качества личности и управлять своими	Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту	Текущий

					направленности	санитарно-гигиеническое состояние	эмоциями в различных ситуациях.	телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами <b>К.:</b> Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	
25-26			Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Комбинированный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	развитие физических качеств на уроках баскетбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	Оценка техник и
27			Стойки и передвижения, повороты, остановки	Комбинированный	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом		Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.	<b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий
28-29				Комбинированный					Текущий
30			Бросок мяча Тактика свободного нападения	Учетный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	<b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>П.:</b> запоминать технику игровых действий. <b>К.:</b> проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.	Текущий
31-32				Комбинированный					Оценка техник и

33-34			Тестирование: прыжки со скакалкой за 1 мин. Вырывание и выбивание мяча.		Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	Текущий
35			Нападение быстрым прорывом.	Комбинированный	Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий, приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.	Текущий
36		Взаимодействие двух игроков	Комбинированный			Текущий			
<b>Волейбол 12 часов</b>									
37			ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Комбинированный	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой	Текущий

								деятельности.	
38			Совершенствовани е стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Комби- ниро- ванный	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Текущ ий
39			Совершенствовани е техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Комбиниро ванный	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Организовыв ать совместные занятия волейболом со сверстниками	<b>Р.:</b> выполнять правила игры. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Текущ ий
40			Совершенствовани е техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Учетный	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Осуществлят ь судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..	Текущ ий
41			Совершенствовани е техники набрасывание мяча над собой, техника приема и	Комби- ниро- ванный	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Осуществлят ь судейство игры Научиться правильно,	<b>Р.:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов,	Текущ ий

			передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.		упоре лежа.		выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..	
42			КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Комбинированный	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Текущий
43			Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Комбинированный	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	<b>Р.:</b> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Текущий
44			КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Учетный	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	<b>Р.:</b> выполнять правила игры. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Оценка техник и
45				Комби-	Прием и передача	Научиться приему и	Осуществляют	<b>Р.:</b> уважительно относиться к	Текущий

			Совершенствовани е приема и передачи мяча в парах. Совершенствовани е нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	нированны й	мяча. Прямая нижня подача. Подъем корпуса из положения лежа.	передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	ь судейство игры.	сопернику и управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	ий
46			КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствовани е технических действий волейбола. Учебная игра.	Комби- ниро- ванный	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Организовыв ать совместные занятия волейболом со сверстниками	<b>Р.:</b> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Текущ ий
47			Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Комбини ро ванный	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Организовыв ать совместные занятия волейболом со сверстниками	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <b>П.:</b> моделировать технику действий и приемов волейболиста. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Текущ ий
48			Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Учетный	Классифицироват ь физические упражнения по их функциональной направленности	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно- гигиеническое состояние	проявлять положительн ые качества личности и управлять своими эмоциями в различных	<b>Р.:</b> Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь <b>П.:</b> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами <b>К.:</b> Строить	Текущ ий

							ситуациях.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	
<b>Лыжная подготовка (24 часов).</b>									
49			Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Комбинированный	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Текущий
50			Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Комбинированный	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
51-52			Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Учетный	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития	Текущий

					совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.		бно выявляя и устраняя типичные ошибки.	физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
53-54			Техника бесшажного одновременного хода.	Комбинированный	Как правильно выполнить на оценку технику бесшажного одновременного хода .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Оценка техник и
55-56			Преодоление препятствий произвольным способом	Комбинированный	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
57-58			Прохождение дистанции до 3 км	Комбинированный	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Текущий
59-			Лыжные гонки на	Учетный	Как правильно	Научиться выполнять	Самостоятел	Р.: использовать	Текущ

60			1 км		выполнять торможение плугом.	торможение плугом.	бно выявлять и устранять типичные ошибки.	передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	ий
61-62			Подвижные игры на лыжах	Комбинированный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техник и
63-64			Встречная эстафета без палок	Комбинированный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
65-66			Круговая эстафета до 150 м	Комбинированный	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку	Текущий

					выполнять спуск в средней стойке.		бно.	по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
67			Преодоление препятствий произвольным способом	Учетный	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
68			Прохождение дистанции до 3 км	Комбинированный	Техника лыжных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
69			Лыжные гонки на 1 км	Комбинированный	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на	Текущий

								лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> соблюдать правила техники безопасности.	
70			Подвижные игры на лыжах	Комбинированный	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
71			Встречная эстафета без палок	Учетный	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в	Текущий

								процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
72			Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	Комбинированный	Как выполнить круговую эстафета с этапом по 150 м.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оценка техник и
73			ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Комбинированный	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <b>П.:</b> моделировать технику действий и приемов баскетболиста. <b>К.:</b> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий
74			Совершенствование стойки	Комбинированный	Стойка волейболиста.	Научится правильно выполнять стойку	Описывать технику	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру.	Текущий

			волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.		Прием. Передача.	волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	игровых действий и приемов волейбола.	<b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	ий
75			Совершенствован ие техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Учетный	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Организовы вать совместные занятия волейболом со сверстникам и.	<b>Р.:</b> выполнять правила игры. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Текущ ий
76			Совершенствован ие техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Комби- нированны й	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Осуществля ть судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..	Оценка техник и
77			КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствован ие техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и	Комбиниру- ванный	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Текущ ий

			передачи мяча снизу.						
78			Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Комбинированный	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
79			Совершенствование нижней прямой подачи. КУ – техника приема и передачи мяча в парах.	Учетный	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
80-81			Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Комбинированный	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Осуществлять судейство игры.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.:	Оценка техник и

								взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола.
82-83			КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Комбинированный	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
84			Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Комбинированный	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развивать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <b>П.:</b> моделировать технику действий и приемов волейболиста. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
<b>Легкая атлетика (18 часов)</b>								
85			ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	Комбинированный	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
86			Развитие скоростных способностей. Развитие	Комбинированный	Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития

			скоростной выносливости				скоростных способностей	физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
87			Совершенствование техники метания теннисного мяча.	Комбинированный	Метание.	Научиться метанию теннисного мяча.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.
88			Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча.	Учетный	Как правильно выполнить на оценку метание теннисного мяча Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
89			Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Комбинированный	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.

90			Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Комбинированный	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Описывать технику выполнения беговых упражнений,	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
91			Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Комбинированный	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
92			Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Учетный	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
93			Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Комбинированный	Как совершенствовать технику метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.	<b>Р.:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
94			КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета	Комбинированный	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Описывать технику выполнения	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное

			с палочкой.		в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.		беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
95			Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Комбинированный	Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега	Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости.	Описывать технику метания мяча разными способами.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
96			Бег 1500 м. Совершенствован ие передачи эстафетной палочки.	Учетный	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
97			Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Комбинированный	. Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
98			КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Комбинированный	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость..	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Описывать технику метания мяча разными способами..	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в
99			КУ - бег 1500 м. Совершенствован	Комбинированный	Как правильно выполнить на	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу	Описывать технику	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

			ие передачи эстафетной палочки.		оценку бег по дистанции на 1500 м.	на выносливость.	передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
100			Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Учетный	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
101			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный	Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
102			Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Подведение итогов.	Комбинированный	Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.