

Календарно – тематическое планирование в 11 классе

№ Уро ка	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты		Виды/ формы контроля
	по плану	по факту			Предметные	Метапредметные, личностные УУД	
Раздел 1. Лёгкая атлетика (12 ч)							
1.			Правовые основы физической культуры и спорта. Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт, стартовый разгон.	Вводный	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.) Знание техники безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику высокого и низкого старта, стартового разгона.	Личностные: - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);	Текущий
2.			Совершенствование высокого старта, стартовый разгон. КДП – бег 30 м.	Комбинированный	Знание техники высокого старта, стартового разгона. Анализировать правильность выполнения старта, разгона, финиширование. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего физического здоровья, физического развития при занятиях физической культурой. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов: старт, разгон, финиширование.	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	Текущий
3.			Совершенствование низкого старта. Прыжковые	Комбинированный	Знание техники низкого старта. Знание техники прыжка в длину с места.	Регулятивные:	Текущий

			упражнения, Прыжок в длину с места.			-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Оценка техники
4.			Старты с преследованием. Бег в медленном темпе до 6 мин. с ускорением по 50 - 60 м.	Учетный	Знание техники выполнения старта с преследованием. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега.	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	
5.			Контроль техники: низкий старт и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7 мин.	Комбинированный	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	Текущий
6.			Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8 мин. с ускорением до 80 м.	Комбинированный	Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	Текущий
7.			Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель. КУ - Прыжок в высоту с разбега.	Комбинированный	Знание техники метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега на результат.	-адекватно воспринимать оценку учителя;	Оценка техники
8.			Техника метания мяча с разбега. Бег до 9 мин. с ускорением по 80	Учетный	Знание техники метания мяча с разбега. Анализировать правильность выполнения метания малого мяча с разбега. Осуществляют самоконтроль за физической	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	
						-активно включаться в	

			– 100 м.		нагрузкой во время бега.	процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	Текущий
9.			Бег с препятствиями. Метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10 мин.	Комбинированный	Варианты бега с преодолением препятствий на местности. Анализировать правильность выполнения метания малого мяча с разбега. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега.	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов в общеразвивающих упражнениях с предметами и без. Коммуникативные:	
10.			Контроль техники метания мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10 мин.	Комбинированный	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега.	-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
11.			Всевозможные прыжки и многоскоки. Кроссовый бег до 20 мин.	Комбинированный	Знание техники прыжков и многоскоков. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по сердечным сокращениям.	- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятиями физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их	
12.			Контроль бега на 1500и (девочки), 2000 (мальчики). Эстафета с преодолением препятствием.	Учетный	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по сердечным сокращениям.		Оценка техники

						<p>содержание.</p> <p>-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол (15 ч)

13.			Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передачи мяча двумя руками сверху.	Вводный	Знание техники безопасности на уроках спортивных игр. Знание об оказании доврачебной помощи. Знание техники передачи мяча двумя руками сверху.	<p>Личностные:</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест</p>	Текущий
14.		Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед.	Комбинированный	Описание техники перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед.	Текущий		
15.		Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Комбинированный	Знание техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху, стоя спиной к цели Описание изучаемых игровых приемов. Овладевают основными приемами игры волейбол.	Оценка техники		
16.		Передача мяча	Учетный	Знание техники передач различными			

			над собой. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол.		способами. Освоение самостоятельно техники игровых приемов.	занятий; - умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе.	Текущий
17.			Техника верхней, прямой подачи. Игра волейбол.	Комбинированный	Знание техники верхней прямой подачи. Освоение самостоятельно техники игровых приемов.		Текущий
18.			Тактика свободного нападения. Техника приема мяча с подачи	Комбинированный	Знание техники свободного нападения. Освоение самостоятельно техники игровых приемов. Выявляют и устраняют типичные ошибки.	Познавательные: - осмысление,	Текущий
19.			Техника нижней, прямой подачи мяча. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Знание техники нижней прямой подачи. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	объяснение своего двигательного опыта; - осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;	Текущий
20.			Совершенствование техники нижней, прямой подачи мяча. Игра волейбол.	Учетный	Знание техники нижней прямой подачи. Описание изучаемых игровых приемов.	- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Текущий
21.			Техника нападающего удара. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2,3:3) и на укороченных площадках.	Комбинированный	Знание техники нападающего удара. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Коммуникативные: - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;	Текущий
22.			Игра в защите. Применение приемов в	Комбинированный	Знание техники игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической	выполнении упражнений; - умение управлять	Текущий

			условиях игры.		нагрузкой во время занятий.	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Оценка техники Текущий Текущий Текущий
23.		Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Техника блокирования.	Комбинированный	Знание техники игровых приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Знание техники блокирования.			
24.		Организация и правила соревнований. Совершенствование координационных способностей.	Учетный	Знание организации и правил соревнований. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.			
25.		Учебная игра волейбол. Спортивная эстафета.	Комбинированный	Совершенствование psychomotorных способностей и навыков игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.			
26.		Двусторонняя учебная игра. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
27.		Контроль освоения технических приемов игры в волейбол. Судейство играющих.	Комбинированный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Знание организации и правил соревнований. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.			
Раздел 3. Гимнастика (21 ч.)							

28.			История	Вводный	Знание об истории гимнастики, о технике	Личностные:	Текущий
-----	--	--	---------	---------	---	--------------------	---------

			гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		безопасности и страховки на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. -мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	Текущий
29.			Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов.	Комбинированный	Описывают и четко выполняют технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		Текущий
30.			Мальчики: кувырок назад в упор стоя, ноги врозь, стойка на голове. Девочки: мост и поворот в упор стоя, на одном колене.	Комбинированный	Знание техники выполнения: Мальчики: кувырок назад в упор стоя, ноги врозь, стойка на голове. Девочки: мост и поворот в упор стоя, на одном колене. Соблюдают правила безопасности.	Регулятивные: -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);	Оценка техники
31.			Совершенствование кувырка вперед, назад – слитно. Лазание по канату.	Учетный	Знание техники кувырка вперед, назад слитно. Знание техники лазания по канату. Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.	-планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	Текущий
32.			Разучивание акробатическое соединение из 3 – 4 элементов.	Комбинированный	Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	Текущий
33.			Контроль кувырков вперед и назад слитно. Разучить	Комбинированный	Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий.	-адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать	

			акробатическое соединение из 3-4 элементов.			правильность выполнения двигательных действий.	Текущий
34.			Мальчики: знание техники выполнения прыжка ноги врозь через коня. Девочки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой через коня.	Комбинированный	Знание техники выполнения прыжка ноги врозь через коня. Девочки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой через коня. Оказывают страховку и помощь во время занятий.	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений - отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в 	Оценка техники
35.			Контроль прыжка через коня. Мальчики: ноги врозь, девочки: углом с косого разбега толчком одной ногой.	Учетный	Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей. Соблюдают правила безопасности.		Текущий
36.			Мальчики: подъем в упор силой. Девочки: толчком ног в упор на верхнюю жердь.	Комбинированный	Знание техники выполнения: Мальчики: подъем в упор силой. Девочки: толчком ног в упор на верхнюю жердь. Соблюдают правила безопасности.		Текущий
37.			Висы и упоры. Мальчики: вис согнувшись, вис прогнувшись. Девочки: толчком двух ног вис углом.	Комбинированный	Знание техники выполнения: Мальчики: вис согнувшись, вис прогнувшись. Девочки: толчком двух ног вис углом. Оказывают страховку и помощь во время занятий.		Текущий
38.			Мальчики: сгибание и разгибание рук в	Комбинированный	Знание техники выполнения: Мальчики: сгибание и разгибание рук в упор на брусьях. Девочки: сед углом, равновесие		Оценка

			упор на брусьях. Девочки: сед углом, равновесие на нижней жерди.		на нижней жерди. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. - владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятиями физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических, гимнастических комбинаций.	техники
39.			Мальчики: стойка на плечах, сед ноги врозь, соскок. Девочки: упор присев на одной ноге, махом соскок.	Учетный	Знание техники выполнения: Мальчики: стойка на плечах, сед ноги врозь, соскок. Девочки: упор присев на одной ноге, махом соскок. Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.		Текущий
40.			Составление гимнастической комбинации из числа разученных упражнений на брусьях.	Текущий	Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий.		Текущий
41.			Контроль техники выполнения гимнастической комбинации из числа разученных упражнений на брусьях.	Комбинированный	Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.		Текущий
42.			Совершенствование опорных прыжков. Мальчики: прыжок ноги врозь. Девочки: прыжок углом с	Комбинированный	Знание техники опорного прыжка: Мальчики: прыжок ноги врозь. Девочки: прыжок углом с косого разбега. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.		Оценка техники

			косога разбега.				
43.			Совершенствован ие лазания по канату в 2 и 3 приема. Эстафета.	Учетный	Знание техники лазания по канату в 2 и 3 приема. Раскрывают значение упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Знание правил игр и эстафет с использованием гимнастического инвентаря		Текущий
44.			Контроль лазания по канату. Эстафета с препятствиями.	Комбинированный	Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Знание правил игр и эстафет с использованием гимнастического инвентаря		Текущий
45.			Составление комбинации из ранее разученных элементов.	Комбинированный	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.		Текущий
46.			Контроль самостоятельно составленной комбинации учащимися из ранее разученных элементов.	Комбинированный	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей.		Текущий
47.			Контрольно – измерительный материал по теме: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Учетный	Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей.		
48.			Развитие двигательных	Комбинированный	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.		

			способностей. Самостоятельное составление ОРУ для развития силы.	ваннный	Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.		
Раздел 4. Лыжная подготовка (24ч.)							
49.			История лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение одновременного бесшажного хода.	Комбинированный	Знание истории лыжного спорта, правила поведения на уроках лыжной подготовки. Знание техники одновременного бесшажного хода.	Личностные: - формирование ответственного отношения к учению, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения; - мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;	Текущий
50.			Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Закрепление одновременного бесшажного хода.	Учетный	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, Знание техники одновременного бесшажного хода.		Текущий
51.			Совершенствован ие попеременного двухшажного хода. Поворот переступанием.	Комбинированный	Знание и описание техники попеременного двухшажного хода. Знание техники поворота переступанием.		Текущий
52.			Закрепление попеременного двухшажного хода.	Комбинированный	Знание и описание техники попеременного двухшажного хода. Используют данные ходы в самостоятельных занятиях.		Текущий
53.			Совершенствован ие одновременного двухшажного хода. Торможение «Плугом».	Комбинированный	Знание и описание одновременного двухшажного хода. Знание техники торможение «Плугом». Используют данные ходы в самостоятельных занятиях.		Текущий
54.			Совершенствован	Учетный	Знание и описание техники попеременного	Оценка техники	

			ие одновременного бесшажного хода. Торможение «Упором».		четырёхшажного хода. Знание техники торможения «Упором».	- планировать свои действия при выполнении лыжных ходов; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	Текущий
55.			Закрепление одновременного бесшажного хода. Торможение «Упором».	Комби- нированны й	Знание и описание техники одновременного бесшажного хода. Знание техники торможение «Упором». Используют данные ходы в самостоятельных занятиях.	- адекватно воспринимать оценку учителя;	Текущий
56.			Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом.	Комби- ниро- ванный	Знание и описание техники перехода с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом хода. Используют данные ходы в самостоятельных занятиях.	- оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных	Текущий
57.			Техника перехода с одновременных ходов на попеременные с неоконченным толчком одной палкой.	Комбини рованный	Знание техники перехода с одновременных ходов на попеременные с неоконченным толчком одной палкой. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно и устраняют типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности.	лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;	Текущий
58.			Техника передвижения попеременного двухшажного и одновременного двухшажного, одношажного ходов.	Учетный	Знание техники передвижения попеременного двухшажного и одновременного двухшажного, одношажного ходов. Соблюдают технику безопасности.	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы	Текущий
59.			Контроль переходов с одновременных	Комби- ниро- ванный	Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей, Осуществляют самоконтроль.	адекватные способы	

			ходов на попеременные. Совершенствовать ходьбу скользящим шагом.		Соблюдают технику безопасности.	взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении лыжной подготовки.	Текущий
60.			Совершенствование техники поворотов и торможений на спуске.	Комбинированный	Знание техники поворотов и торможений на спуске. Соблюдают технику безопасности.		Текущий
61.			Элементы тактики лыжных ходов: порядок выхода со старта, распределение сил на дистанции, резкие ускорения.	Комбинированный	Знание техники порядок выхода со старта, распределение сил на дистанции, резкие ускорения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники		Оценка техники
62.			Прохождение дистанции до 5 км ранее разученными способами.	Учетный	Моделируют технику лыжных ходов и варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают технику безопасности.		Текущий
63.			Преодоление подъемов пологих, крутых, средней протяженности склонах. Техника спуска.	Комбинированный	Знание техники преодоления подъемов пологих, крутых, средней протяженности склонах. Знание техники спуска. Соблюдают технику безопасности.		Текущий Текущий
64.			Совершенствование техники подъемов и торможений.	Комбинированный	Знание техники подъемов и торможений. Соблюдают технику безопасности.		Текущий
65.			Закрепление техники	Учетный	Знание техники поворотов. Используют разученные упражнения,		Текущий

			поворотов. Игровые задания для развития равновесия и координации.		осуществляют самоконтроль. Соблюдают технику безопасности.		
66.			Преодоление препятствий на лыжах. Ходьба на лыжах ранее разученными способами.	Комбинированный	Знание техники препятствий на лыжах. Моделируют технику лыжных ходов и варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.		Текущий
67.			Совершенствование техники конькового хода. Торможение и поворот «Плугом».	Комбинированный	Знание и описание техники конькового хода. Знание техники торможение и поворот «Плугом».		Текущий
68.			Контроль техники конькового хода. Прохождение дистанции 5 км.	Комбинированный	Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей. Осуществляют самоконтроль. Моделируют технику лыжных ходов и варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.		Оценка техники Текущий
69.			Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага и через один шаг.	Учетный	Знание техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага и через один шаг.		Текущий Текущий
70.			Прохождение дистанции до 5 км на время.	Комбинированный	Моделируют технику лыжных ходов и варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции		
71.			Лыжная эстафета	Комби-	Используют разученные упражнения,		

			с преодолением препятствий.	нир- ванный	осуществляют самоконтроль. Соблюдают технику безопасности.		
72.			Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Комби- ниро- ванный	Знание правил игр и эстафет с использованием изученных лыжных ходов.		
Раздел 5. Спортивные игры Волейбол (10 ч)							
73.			История волейбола. Правила техники безопасности игры в волейбол. Совершенствован ие психомоторных сп особностей и навыков игры.	Комби- ниро- ванный	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Знание об оказании доврачебной помощи.	Личностные: - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире,	Текущий
74.			Основные правила игры в волейбол. Совершенствован ие элементов волейбола. Верхняя подача.	Комби- ниро- ванный	Знание правил игры в волейбол. Знание техники верхней подачи.		Текущий
75.			Передача мяча над собой. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол.	Учетный	Знание техники передачи мяча над собой. Знание техники нижней прямой подачи. Соблюдают технику безопасности во время игры в волейбол. Овладевают основными приемами игры волейбол.		Оценка техники
76.			Техника верхней прямой подачи. Игра волейбол.	Комби- нированны й	Знание техники верхней прямой подачи. Овладевают основными приемами игры в волейбол.		Текущий
77.			Тактика свободного нападения.	Комби- ниро- ванный	Знание техники свободного нападения. Моделируют технику приема мяча с подачи. Взаимодействуют со сверстниками в		Текущий

			Техника приема мяча с подачи.		процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	Текущий
78.			Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Знание техники нижней прямой подачи. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Текущий
79.			Техника нападающего удара. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3: 2, 3:3) и на укороченной площадке.	Учетный	Знание техники нападающего удара. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Текущий
80.			Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Техника блокирования.	Комбинированный	Знание техники пройденных элементов волейбола. Знание техники блокирования. Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Познавательные: - осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Текущий
81.			Организация и правила соревнований. Совершенствование координационных способностей.	Комбинированный	Знание организации и правил соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	- осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Текущий
82.			Контроль освоения технических приемов игры в волейбол.	Комбинированный	Знание упрощенных правил игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	

			Судейство игр учащимися.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Коммуникативные: - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	
Раздел 6. Лёгкая атлетика (10 ч)							
83.			Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон.	Комбинированный	Терминология в легкой атлетике. Знание техники безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику низкого старта и стартового разгона.	Личностные: -мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места,	Текущий
84.			Совершенствование высокого старта, стартовый разгон. КДП – бег 30 м. Кроссовый бег 4 мин.	Комбинированный	Анализировать правильность выполнения высокого старта, разгона, финиширование. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время кроссового бега.		Текущий
85.			Совершенствование низкого старта. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Учетный	Знание техники низкого старта. Знание техники прыжка в длину с места. Описывают технику выполнения упражнений.		Текущий
86.			Контроль техники: низкий старт и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7 мин.	Комбинированный	Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.		Текущий

87.			Совершенствовани е техники метания в горизонтальную и вертикальную цель. КУ – прыжок в высоту с разбега.	Комби- ниро- ванный	Знание техники метания в горизонтальную и вертикальную цель. Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей.	разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Текущий Текущий
88.			Техника метания мяча с разбега. Бег до 9 мин с ускорением по 80 – 100м.	Комбини рованный	Знание техники метания мяча с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	выполнения двигательных действий. Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	Оценка техники Текущий
89.			Совершенствовани е бег с препятствиями. Бег до 10 мин.	Учетный	Знание техники бега с препятствиями. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега до 10 мин.	Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	Текущий
90.			Контроль техники метания мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10 мин.	Комби- ниро- ванный	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выполнение беговых упражнений для развития выносливости.	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Текущий
91.			Всевозможные прыжки и многоскоки. Кроссовый бег до 20 мин.	Комби- ниро- ванный	Знание техники многоскоков. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	упражнений с предметами и без. Коммуникативные: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в	Текущий
92.			Контроль бега на 1500 (девочки) и 2000м (мальчики). Эстафеты с преодолением препятствий.	Комби- ниро- ванный	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по сердечным сокращениям. Взаимодействуют со		

					сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
Раздел 7. Спортивные игры. Футбол (10 ч)							
93.			Правила техники безопасности игры в футбол. Совершенствование техники передвижений.	Вводный	Знание об оказании доврачебной помощи, техника безопасности игры в футбол. Знание техники передвижений.	Личностные: - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Текущий
94.			Совершенствование техники ударов по летящему мячу средней частью подъема. Игра в футбол.	Комбинированный	Знание удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Соблюдают технику безопасности во время игры в футбол.	Регулятивные: - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Текущий
95.			Резаные удары: внутренней и внешней частью подъемов. Игра 4 х 4.	Комбинированный	Знание техники резаных ударов. Описание изучаемых игровых приемов. Взаимодействуют со сверстниками совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Познавательные: - осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Оценка техники
96.			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини - футбол.	Учетный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Текущий
97.			Совершенствование техники ударов по воротам.	Комбинированный	Знание техники ударов по воротам. Освоение самостоятельно техники ударов по воротам указанными способами на точность. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Знание техники игровых приемов.	- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Текущий
98.			Нападение в игровых заданиях	Комбинированный	Знание техники нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3. с атакой и без атаки по	Коммуникативные:	

			3:1, 3:2, 3:3. с атакой и без атаки по воротам.	ванный	воротам. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов. Описание изучаемых игровых приемов.	- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Текущий
99.			Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	Комбинированный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Оценка техники
100.			Освоение тактики игры. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	Учетный	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности		Текущий
101.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Комбинированный	Знание техники игровых приемов. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.		Текущий
102.			Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. Подведение итогов.	Комбинированный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.		