

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

№ уро ка	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты обучения		Виды/ формы контроля
	по плану	по факту			Предметные	Мегапредметные универсальные учебные действия	
Легкая атлетика (10ч.) + вариативная часть с элементами легкой атлетики (3ч.)							
1			Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики.	Вводный	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, историю легкой атлетики.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и техники безопасности.	Текущий
2			Высокий старт, низкий старт.	Комбинированный	Знать технику высокого старта, с опорой на руку, низкий старт.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять высокий старт, низкий старт.	Текущий
3			Бег в равномерном темпе. Низкий	Комбинированный	Знать, как проходит тестирование бега на 30	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать	Текущий

			старт, высокий старт. Тестирование бег 30метров.		метров с высокого старта, низкого старта.	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старт	
4			<i>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</i>	Учетный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Оценка техники
5			Ускорения из различных стартовых положений на отрезках 30 -40 метров. Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега.	Текущий
6			Бег в равномерном темпе до 10минут. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Тестирование бег	Комбинированный	Знать технику прыжка в длину с разбега. Знать правила проведения тестирования бега на 60 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познава-	Текущий

			60 метров.			тельные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 метров . Регулировать темп бега.	
7			<i>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
8			Бег в равномерном темпе до 10 мин. Учёт прыжок в длину с разбега. Закрепить метания мяча с разбега с 4-5 шагов.	Учетный	Знать технику выполнения беговых упражнений, метания мяча. Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега. Технические требования по выполнению прыжка в длину с разбега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые, прыжковые и метательные упражнения, технические требования по выполнению прыжка в длину с разбега. Регулировать темп бега.	Оценка техники
9			Бег в равномерном темпе до 15 мин. Совершенствовать метания мяча с разбега с 4-5 шагов.	Комбинированный	Знать технику метания мяча с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую	Текущий

						информацию. Познавательные: выполнять метание мяча с разбега. Регулировать темп бега.	
10			<i>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
11			Учёт метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 10-15 мин.	Комбинированный	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча на дальность.	Текущий
12			Учёт бег 1500 метров. Бег в равномерном темпе до 10-15 мин. Эстафетный бег.	Учетный	Знать правила и технические требования по выполнению эстафетного бега. Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять технически правильно эстафетный бег.	Оценка техники

13			Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры.	Комбинированный	Основные правила игры.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1500 м.	Текущий
14			Стойки игрока перемещение в стойках. Остановка прыжком.	Комбинированный	Знать технику безопасности на уроках баскетбола, историю баскетбола, основные правила игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории баскетбола и основных правилах игры.	Текущий
15			<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	Комбинированный	Знать стойки и перемещение в стойках, передачи и ведение мяча.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и перемещение в стойках, передачи и ведение мяча, использовать в игре.	Текущий
16			Ведение мяча правой и левой рукой два шага бросок. Стойки игрока	Учетный	Знать стойки и перемещение в стойках, остановку прыжком, технику поворота на месте и передач в движении.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Текущий

			перемещение в стойках. Остановка прыжком.			сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и перемещение в стойках, остановку прыжком, повороты, передачи использовать в игре.	
17			Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Повороты на месте. Передачи в движении в парах.	Комбинированный	Знать стойки и перемещение в стойках, остановку прыжком, технику поворота на месте и передач в движении.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
18			Тестирование баскетбольные передачи за 30 секунд.	Комбинированный	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча. Знать правила и технические требования, проведения тестирования передач за 30 секунд.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирования передач за 30 секунд. Выполнять ведение мяча и броски после ведения.	Текущий
19			Бросок в кольцо с места и после ведения. Передачи мяча в парах в тройках в движении. Тестирование прыжок в длину с места.	Комбинированный	Знать варианты бросков в кольцо, передач мяча в парах. Знать правила и технические требования, проведения тестирования прыжка в длину с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: передавать и	Текущий

						ловить мяч в парах в тройках, выполнять броски с места и после ведения. Проходить тестирование прыжка в длину с места.	
20			<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	Учетный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Оценка техники
21			Ведение мяча с изменением направления. Выполнение элемента два шага бросок в кольцо. Тестирование челночный бег 3х10метров.	Комбинированный	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3х10 метров, бросок в кольцо после выполнения элемента два шага бросок.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять элемент два шага бросок, тестирование челночный бег 3х10метров.	Текущий
22			Бросок в кольцо с места и после ведения. Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	Комбинированный	Знать способы ведения, передач, бросков. Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе	Текущий

						как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: понимать тактику игры в защите и нападении. Выполнять броски в кольцо с места и после ведения.	
23			<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
24			Учет броски в кольцо после ведения. Учебно-тренировочная игра.	Учетный	Знать способы ведения, передач, бросков. Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачи, броски и ведение мяча в игре. Технически правильно выполнять броски в кольцо после ведения.	Текущий
25			Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите	Комбинированный	Знать, как проходит тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту. Знать и понимать тактику	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою	Текущий

			и нападении. Учёт прыжок со скакалкой за 1 минуту.		игры в защите и нападении.	деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту. Использовать тактику игры в защите и нападении.	
26			<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
27			Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	Комбинированный	Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: играть используя тактические действия.	Оценка техники
Гимнастика (15 ч.) + вариативная часть подвижные игры с элементами баскетбола (6 ч.)							
28			Техника безопасности на уроках по гимнастике страховка и само-страховка при выполнении	Комбинированный	Знать технику безопасности по гимнастике, историю гимнастики. Страховку и само-страховку.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую	Раздел: Баскетбол – 21 часов

			упражнений. История гимнастики.			информацию. Познавательные: уметь выполнять страховку и само-страховку.	
29			Строевой шаг смыкание размыкание на месте выполнение команд «Пол оборота на право», «Пол оборота на лево». Кувырок вперед и назад слитно, лазанье по канату.	Комбинированный	Знать технику выполнения кувырка вперед, назад и лазание по канату. Элементы перестроения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед, назад, лазание по канату, выполнять строевые упражнения.	Текущий
30			Перестроение в шеренге и в колонну по четыре. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове мальчики.	Комбинированный	Знать технику выполнения стойки на лопатках, стойку на голове. Элементы перестроения в шеренги и колонны.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять стойку на лопатках.	Текущий
31			<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	Учетный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упраж-	Текущий

						нения, играть в подвижную игру.	
32			Обучить акробатическому соединению из 3-4 элементов. Учёт кувырок вперед.	Комбинированный	Знать технику выполнения кувырка вперед и акробатического соединения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед.	Оценка техники
33			Лазанье по шведской стенке и упражнения с гимнастическими скакалками. Закрепить акробатическое соединение.	Комбинированный	Знать акробатическое соединение.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять акробатическое соединение.	Текущий
34			<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
35			Учёт кувырок назад, стойка на	Учетный	Знать техническое выполнение стойки на	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить	Текущий

			лопатках. Акробатическое соединение.		лопатках и кувырка назад.	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные :осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять стойку на лопатках.	
36			Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Совершенствование акробатическое соединение.	Комбинированный	Знать упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять лазание по канату.	Оценка техники
37			<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
38			Учёт прыжки со скакалкой за 1 мин.	Комбинированный	Знать, как выполняется тестирование прыжки со скакалкой.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый	Текущий

						уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема.	
39			Учёт акробатическое соединение из 4 элементов. Упражнения на развитие силы.	Учетный	Знать как выполняется тестирование акробатического соединения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование в лазании по канату.	Текущий
40			Висы упоры на перекладине мальчики, подъём переворот.	Комбинированный	Знать, какие варианты висов существуют, знать элементы техники подъём переворота.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, перекладине.	Оценка техники
41			<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упраж-	Текущий

						нения, играть в подвижную игру.	
42			Учёт подтягивание на высокой перекладине мальчики, отжимание девочки.	Комбинированный	Знать требования к выполнению подтягивания и отжимания.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать опорный прыжок, выполнять подтягивание и отжимание.	Текущий
43			Учёт упражнение на перекладине.	Учетный	Знать, как выполнять тестирование висы и упоры.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование висы и упоры и подъём переворот мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки.	Текущий
44			<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
45			Упражнения на развитие силы.	Комбинированный	Знать упражнения на развитие силы.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать	Оценка

						его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять опорный прыжок, упражнения на развитие силы.	техники
46			Упражнения на гимнастической лестнице.	Комбинированный	Знать требования к тестированию на гимнастической лестнице.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный опорный прыжок.	Текущий
47			<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	Учетный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
48			Гимнастические эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	Комбинированный	Знать, как пользоваться гимнастическим инвентарем.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего	Текущий

						<p>научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты эстафет.</p>	
Лыжная подготовка (21 ч.) + вариативная часть подвижные игры с элементами волейбола (9 ч.)							
49			<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>История лыжного спорта. Одежда и обувь правила пользования лыжным инвентарём.</p>	Комбинированный	<p>Знать историю лыжного спорта, технику безопасности, правила пользования лыжным инвентарем.</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, рассказывать технику безопасности.</p>	<p>Раздел: Гимнастика – 17 часов</p>
50			<p>Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.</p>	Комбинированный	<p>Знать технику попеременного двухшажного хода.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p>	Текущий
51			<p>Прохождение дистанции 3км. Закрепить технику одновременных</p>	Учетный	<p>Знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: осуществлять дейст-</p>	Текущий

			ходов.			вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться попеременным двухшажнымходом.	
52			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
53			Подъем елочкой, спуски, торможение Прохождение дистанции 3км.	Комбинированный	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема «полуёлочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуёлочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Текущий
54			Подъем елочкой, спуски в средней и низкой стойке.	Комбинированный	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема «полуёлочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Текущий

						Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», тормозить «плугом».	
55			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Учетный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
56			Совершенствование одновременных ходов, прохождение дистанции 3 км. Учет техники попеременного двухшажного хода.	Комбинированный	Знать как проходит тестирование попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, тестирование попеременного двухшажного хода.	Текущий
57			Торможение плугом, скольжение на пологом спуске без палок. Техника прохождения спуска.	Комбинированный	Знать технику торможения плугом, скольжение на пологом спуске без палок.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Текущий

						Познавательные: скользить на лыжах на пологом спуску, применение торможение плугом.	
58			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Оценка техники
59			Равномерное скольжение, торможение плугом. Учёт подъём ёлочкой.	Учетный	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «полуёлочкой», «ёлочкой».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели .Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», тормозить «плугом»	Текущий
60			Прохождение дистанции 3 км. Техника прохождения спуска в средней и низкой стойке.	Комбинированный	Знать технику торможения плугом, скольжение на пологом спуске используя стойки.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: скользить на лыжах на пологом спуску,	Текущий

						применение торможение плугом.	
61			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
62			Прохождение дистанция 3км. с применением лыжных ходов переход хода с одного на драгой. Учет торможение плугом.	Комбинированный	Знать как проходит тестирование торможение плугом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, тормозить плугом на технику.	Текущий
63			Совершенствование техники прохождения спуска. Повороты переступанием.	Учетный	Знать повороты переступанием.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять повороты переступанием.	Текущий
64			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность	Текущий

						по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	
65			Равномерное прохождение дистанции до 3 км.	Комбинированный	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.	Текущий
66			Учет техники прохождения спуска в средней и низкой стойке.	Комбинированный	Знать технику спуска со склона в низкой и средней стойке.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой и средней стойке.	Текущий
67			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Учетный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Оценка техники

68			Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение спусков и подъемов.	Комбинированный	Знать технику одновременных ходов.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах с использованием лыжных ходов.	Текущий
69			Круговая эстафета.	Комбинированный	Знать, как передвигаться на лыжах в зависимости от рельефа местности, знать правила передачи лыжной эстафеты.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.	Текущий
70			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
71			Прохождение отрезков 100 метров. Учёт техника одновременных	Учетный	Знать технику одновременных ходов.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Текущий

			ходов.			сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах с использованием лыжных ходов.	
72			Прохождение дистанции 3 км.	Комбинированный	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.	Текущий
73			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Оценка техники
74			Равномерное разминочное скольжение 1км.	Комбинированный	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.	Текущий

75			Учёт прохождения дистанции 1 км на время.	Учетный	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.	Текущий
76			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
77 78			Соревнования по лыжным гонкам прохождение дистанции 3км.	Комбинированный	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами в более скоростном темпе и переходить с одного хода на другой.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами, уметь распределять силы при прохождении дистанции.	Текущий
Волейбол (8 ч.) + вариативная часть подвижные игры с элементами волейбола (4 ч.)							

79			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Учетный	Знать технику игры.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», выполнять различные задания при прохождении спуска.	Оценка техники
80			Техника безопасности на уроках по волейболу. Презентация правила игры в волейбол.	Комбинированный	Знать технику безопасности на уроках волейбол, историю волейбола, основные правила игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории волейбола и основных правилах игры.	Текущий
81			Стойки, перемещения. Обучить передачи мяча сверху над собой и в паре.	Комбинированный	Знать технику стоек и перемещения в стойках. Осваивать технику передач мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Текущий

						Познавательные выполнять элемент два шага бросок, тестирование челночный бег 3x10метров.	
82			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
83			Прием мяча снизу. Закрепить передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.	Учетный	Знать технику стоек и перемещения в стойках, передачи мяча сверху. Знать правила игры. Осваивать технику приема мяча снизу.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: .Технически правильно выполнять прием мяча снизу и верхнюю передачу. Играть по правилам волейбола	Текущий
84			Совершенствование приема мяча снизу в сочетании с верхней передачей. Учет прыжки со скакалкой за 1 мин.	Комбинированный	Знать как проходит тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту. Знать технику выполнения приема снизу и верхней передачи.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту.Технически правильно выполнять прием мяча снизу и верхнюю передачу их сочетание.	Текущий

			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
85			Совершенствование приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Тестирование челночный бег 3x10м.	Комбинированный	Знать технику стоек и перемещения в стойках, технику приёма мяча снизу Знать правила игры. Осваивать технику нижней прямой подачи. Знать правила выполнения теста челночного бега.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять приём мяча снизу и нижнею прямую подачу, тестирование челночный бег 3x10метров.	Текущий
86			Совершенствование нижней прямой подачи. Тестирование прыжок в длину с места.	Учетный	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать правила выполнения теста прыжок в длину с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: подавать подачу в парах на коротком расстоянии, через	Текущий

						сетку в парах. Проходить тестирование прыжка в длину с места.	
87			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Раздел: Легкая атлетика – 17 часов
88			Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.		Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Применять правила игры в волейбол в учебной игре.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: технически правильно выполнять приём мяча снизу и нижнюю прямую подачу.. Играть по упрощённым правилам волейбола	Текущий
89			Учет нижняя прямая подача. Учебная игра		Знать технику выполнения нижней прямой подачи требования при контрольном выполнении. Применять правила игры в волейбол в учебной игре.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу и применять в игровой деятельности.	Текущий

90			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
Легкая атлетика (11ч.)+ вариативная часть подвижные игры с элементами лёгкой атлетики(4ч).							
91			Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История Олимпийских игр презентация.	Учетный	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, историю Олимпийских игр.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и Олимпийских играх.	Текущий
92			Закрепить технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	Комбинированный	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».	Текущий

93			Эстафеты с прыжковыми заданиями. Упражнения с набивными мячами.	Комбинированный	Знать эстафеты с прыжковыми заданиями, упражнения с набивными мячами.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять и запоминать упражнения с мячами, использовать прыжковые эстафеты для развития прыгучести.	Текущий
94			<i>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
95			Сов технику прыжка высоту с 3 – 5 шагов разбега. Низкий старт.	Учетный	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».	Текущий
96			Старты из различных	Комбинированный	Знать, как проходит тестирование бега на 30	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить	Текущий

			исходных положений. Тестирование бег 30метров.		метров с высокого старта, низкого старта.	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	
97			<i>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</i>	Комбинированный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	Текущий
98			Метание мяча с разбега. Тестирование бег 60 метров.	Комбинированный	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. Знать технику метания мяча с разбега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 метров. Метать мяч на дальность с разбега.	Оценка техники
99			<i>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</i>	Учетный	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.	Текущий

						Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	
100			Учет метания мяча. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность. Технические требования по выполнению прыжка в длину с разбега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность. Выполнять правильно прыжок в длину с разбега.	Текущий
101			Контрольный урок бег 1500 метров.	Комбинированный	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1500 м.	Текущий
102			Соревнования в эстафетном беге с передачей эстафетной палочки.	Комбинированный	Знать правила соревнований эстафетного бега и технику передачи эстафетной палочки.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.	Текущий

						Познавательные: Соревноваться в эстафетном беге применяя технические требования и соблюдая правила соревнований.	
--	--	--	--	--	--	--	--