**Календарно-тематическое планирование**

**для 7-х классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения** |
| **План** | **Фактически** | **Предметные** | **Метапредметные универсальные учебные действия** |
| ***Легкая атлетика (10 ч.) + вариативная часть с элементами легкой атлетики (3 ч.)*** |
| **1** |  |  | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики. | 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 каксубъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и техники безопасности. |
| **2** |  |  | Высокий старт, низкий старт. | 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. |
| **3** |  |  |  Бег в равномерном темпе. Низкий старт, высокий старт. **Тестирование бег 30метров.**  | Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 метров с высокого старта, низкого старта. | 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: проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старт |
| **4** |  |  | *Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.* | 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. |
| **5** |  |  | Ускорения из различных стартовых положений на отрезках 30 -40 метров. Прыжок в длину с разбега. | 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. |
| **6** |  |  |  Бег в равномерном темпе до 10минут. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. **Тестирование бег 60 метров.** | 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 познава­тельные цели.Познавательные: проходить тестиро­вание бега на 60 метров . Регулировать темп бега. |
| **7** |  |  | *Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.* | 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. |
| **8** |  |  | Бег в равномерном темпе до 10 мин.**Учёт прыжок в длину с разбега.** Закрепить метания мяча с разбега с 4-5шагов.  | 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. |
| **9** |  |  | Бег в равномерном темпе до 15 мин.Совершенствовать метания мяча с разбега с 4-5шагов.  | 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 информацию.Познавательные:выполнять метание мяча с разбега. Регулировать темп бега. |
| **10** |  |  | *Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.* | 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. |
| **11** |  |  | **Учёт метание мяча на дальность.** Бег в равномерном темпе до10-15 мин. | Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность. | 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:* выполнять метание мяча на дальность. |
| **12** |  |  | Бег в равномерном темпе до10-15 мин. Эстафетный бег. | Знать правила и технические требования по выполнению эстафетного бега. | 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. |
| **13** |  |  |  **Учёт бег 1500метров.**  | 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. |
| **14** |  |  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. Презентация по правилам баскетбола. | 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 каксубъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории баскетбола и основных правилах игры. |
| **15** |  |  | Стойки игрока перемещение в стойках. Передача мяча в парах, в тройках. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. | 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. |
| **16** |  |  | Стойки игрока перемещение в стойках. Остановка прыжком. Повороты на месте.Передачи в движении в парах. | 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, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и перемещение в стойках, остановку прыжком, повороты, передачи использовать в игре. |
| **17** |  |  | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 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. |
| **18** |  |  | Ведение мяча правой и левой рукой два шага бросок. **Тестирование баскетбольные передачиза 30секунд.** | Знать, как вы­полнять различ­ные варианты ведения мяча. Знать правила и технические требования,проведения тестирования передач за 30секунд. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.Познавательные: проходить тестирования передач за 30секунд. Выполнять ведение мяча и броски после ведения. |
| **19** |  |  | Бросок в кольцо с места и после ведения. Передачи мяча в парах в тройках в движении. **Тестирование прыжок в длину с места.** | 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 ловить мяч в парах в тройках, выполнять броски с места и после ведения. Проходить тести­рование прыжка в длину с места. |
| **20** |  |  | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 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. |
| **21** |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Выполнение элемента два шага бросок в кольцо. **Тестирование челночный бег 3**х**10метров**. |  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. |
| **22** |  |  |  Бросок в кольцо с места и после ведения.Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении. |  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 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** |  |  | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 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. |
| **24** |  |  | **Учетброски в кольцо после ведения**.Учебно-тренировочная игра.  | 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. |
| **25** |  |  | Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении. **Учёт прыжок со скакалкой за 1 минуту**. | Знать, как проходит тестирование прыжка со скакалкой за 1минуту. Знать и понимать тактику игры в защите и нападении. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование прыжка со скакалкой за 1минуту. Использовать тактику игры в защите и нападении. |
| **26** |  |  | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 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. |
| **27** |  |  | Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении. | 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. |
| *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 упражнений. История гимнастики. | 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 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.  | 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. |
| **30** |  |  | Перестроение в шеренге и в колону по четыре. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове мальчики. | 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. |
| **31** |  |  | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 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. |
| **32** |  |  | Обучить акробатическому соединению из 3-4 элементов. **Учёт кувырок вперед.** | 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. |
| **33** |  |  | Лазанье по канату и упражнения с гимнастическими скакалками. Закрепить акробатическое соединение. | Знать акробатическое соединение. | 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 акробатическое соединение. |
| **34** |  |  | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 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. |
| **35** |  |  | Лазанье по канату и сов акробатическое соединение. **Учёт кувырок назад, стойка на лопатках.** | Знать техническое выполнение стойки на лопатках и кувырка назад. | 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. |
| **36** |  |  | Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне, лазанье по канату. Совершенствование акробатическое соединение. | Знать упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне, лазание по канату. | 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. |
| **37** |  |  | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 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. |
| **38** |  |  | Элементы на бревне. **Учёт лазанье по канату.** | Знать как выполняется тестирование в лазании по канату. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.Регулятивные: определять новый 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. | 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. |
| **40** |  |  | Висы упоры на перекладине мальчики, подъём переворот, элементы на бревне девочки. | Знать, какие варианты висов существуют, знать элементы техники подъём переворота.Знать, какие упражнения на гимнастиче­ском бревне су­ществую. | 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. |
| **41** |  |  | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 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. |
| **42** |  |  | Опорный прыжок ноги врозь. **Учёт подтягивание на высокой перекладине мальчики, отжимание девочки.** | Знать, как выполняется опорный прыжок, требования к выполнению подтягивания. | 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. |
| **43** |  |  | Опорный прыжок согнув ноги. **Учёт упражнение на перекладине, элементы на бревне девочки.** | Знать, как выполнять тестирование висы и упоры мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки. | 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. |
| **44** |  |  | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 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. |
| **45** |  |  | Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на развитие силы. | Знать как выполняется опорный прыжок, упражнения на развитие силы. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать 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. |
| **46** |  |  | Упражнения на гимнастической лестнице. **Учёт опорный прыжок**. | Знать требования к тестированию опорного прыжка. | 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. |
| **47** |  |  | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 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. |
| **48** |  |  | Гимнастические эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | 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 научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.Познавательные: выполнять раз­личные варианты эстафет. |
| *Лыжная подготовка (21 ч.) + вариативная часть подвижные игры с элементами волейбола (9 ч.)* |
| **49** |  |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Одежда и обувь правила пользования лыжным инвентарём. | Знать историю лыжного спорта, технику безопасности, правила пользования лыжным инвентарем. | 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. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, рассказывать технику безопасности. |
| **50** |  |  |  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Знать технику попеременного двухшажного хода. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. |
| **51** |  |  | Прохождение дистанции 3км. Закрепить технику одновременных ходов. | Знать технику попеременного двухшажного хода и 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 попеременным двухшажнымходом. |
| **52** |  |  |  *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| **53** |  |  | Подъем елочкой, спуски, торможение Прохождение дистанции 3км. | 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». |
| **54** |  |  | Подъем елочкой, спуски в средней и низкой стойке. | 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». |
| **55** |  |  | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| **56** |  |  | Совершенствование одновременных ходов, прохождение дистанции 3 км. **Учет техники попеременного двухшажного хода.** | 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. |
| **57** |  |  | Торможение плугом, скольжение на пологом спуске без палок. Техника прохождения спуска. | 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.Познавательные: скользить на лыжах на пологом спуску, применение торможение плугом. |
| **58** |  |  | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| **59** |  |  | Равномерное скольжение, торможение плугом. **Учёт подъём ёлочкой.** | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «полу-ёлочкой», «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» |
| **60** |  |  | Прохождение дистанции 3 км. Техника прохождения спуска в средней и низкой стойке.  | 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, применение торможение плугом. |
| **61** |  |  | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| **62** |  |  | Прохождение дистанция 3км. с применением лыжных ходов переход хода с одного на драгой. **Учет торможение плугом.** | 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. |
| **63** |  |  | Совершенствование техники прохождения спуска. Повороты переступанием. | 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. |
| **64** |  |  | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| **65** |  |  | Равномерное прохождение дистанции до 3 км. | 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. |
| **66** |  |  | **Учет техники прохождения спуска в средней и низкой стойке.** | 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. |
| **67** |  |  | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| **68** |  |  | Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение спусков и подъемов. | 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. |
| **69** |  |  | Круговая эстафета. | 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. |
| **70** |  |  | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| **71** |  |  | **Прохождение отрезков 100 метров. Учёт техника одновременных ходов.** | 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. |
| **72** |  |  | Прохождение дистанции 3 км. | 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. |
| **73** |  |  | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| **74** |  |  | Равномерное разминочное скольжение 1км. | 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. |
| **75** |  |  | **Учёт прохождение дистанции 1 км на время.** | 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. |
| **76** |  |  | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| **77** |  |  | Соревнования по лыжным гонкам прохождение дистанции 3км. | 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. |
| **79** |  |  | Соревнования гонки на лыжах «Сгорки на горку». | Знать технику прохождения спуска и подъёма, прохождение спуска с разными заданиями. | 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», вынолнять различные задания при прохождении спуска. |
| *Волейбол (8 ч.) + вариативная часть подвижные игры с элементами волейбола (4 ч.)* |
| **80** |  |  | Техника безопасности на уроках по волейболу. Презентация правила игры в волейбол. | 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 каксубъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории волейбола и основных правилах игры. |
| **81** |  |  | Стойки, перемещения. Обучить передачи мяча сверху над собой и в паре. | 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. Познавательные выполнять элемент два шага бросок, тестирование челночный бег 3х10метров. |
| **82** |  |  | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| **83** |  |  | Прием мяча снизу. Закрепить передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощённым правилам. | Знать технику стоек и перемещения в стойках, передачи мяча сверху.Знать правила игры.Осваивать технику приёма мяча снизу. | 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 верхнюю передачу. Играть по правилам волейбола |
| **84** |  |  | Совершенствование приёма мяча снизу в сочетании с верхней передачей. **Учет прыжки со скакалкой за 1мин.** | Знать как проходит тестирование прыжка со скакалкой за 1минуту. Знать технику выполнения приёма 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 1минуту.Технически правильно выполнять приём мяча снизу и верхнюю передачу их сочетание. |
| **84** |  |  |  *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| **85** |  |  |  Совершенствование приема мяча снизу. Нижняя прямая подача**. Тестирование челночный бег 3х10м.** | Знать технику стоек и перемещения в стойках, технику приёма мяча снизуЗнать 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 3х10метров. |
| **86** |  |  | Совершенствование нижней прямой подачи. **Тестирование прыжок в длину с места.** | 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 сетку в парах. Проходить тести­рование прыжка в длину с места. |
| **87** |  |  | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| **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 нижнею прямую подачу.. Играть по упрощённым правилам волейбола |
| **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. |
| **90** |  |  | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 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. |
| ***Легкая атлетика (11ч.)+ вариативная часть подвижные игры с элементами лёгкой атлетики(4ч).*** |
| **91** |  |  | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История Олимпийских игр презентация. | 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 каксубъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и Олимпийских играх. |
| **92** |  |  | Закрепить технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.  | 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». |
| **93** |  |  | Эстафеты с прыжковыми заданиями.Упражнения с набивными мячами. | 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. |
| **94** |  |  | *Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.* | 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. |
| **95** |  |  | Сов технику прыжка высоту с 3 – 5 шагов разбега. Низкий старт. | 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». |
| **96** |  |  | Старты из различных исходных положений.**Тестирование бег 30метров.** | Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 метров с высокого старта, низкого старта. | 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: проходить тестиро­вание бега на 30 метров с высокого старта. |
| **97** |  |  | *Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.* | 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. |
| **98** |  |  | Метание мяча с разбега. **Тестирование бег 60 метров.** | 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. |
| **99** |  |  | Совершенствование техники метания мяча с 2-3 шагов разбега..Закрепить технику прыжка в длину с разбега. | Знать, как выполнять прыжок в дли­ну с разбега. Знать технику метания мяча 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. Метать мяч на дальность с разбега. |
| **100** |  |  | *Подвижные игры с элементами лёгкой* *атлетики.* | 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. |
| **101** |  |  | **Учет метания мяча**. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. | 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. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.*Познавательные:* проходить тестиро­вание метания мяча на дальность. Выполнять правильно прыжок в длину с разбега. |
| **102** |  |  | Равномерный бег 10-12 мин. **Учет прыжок в длину с разбега.** | Знать технику метания мяча с разбега. Знать, как выполнять контрольный прыжок 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 метание мяча с разбега, прыжок в длину с разбега. Регулировать темп бега. |
| **103** |  |  | *Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.* | 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. |
| **104** |  |  | **Контрольный урок бег 1500 метров.** | 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. |
| **105** |  |  | Соревнования в эстафетном беге с передачей эстафетной палочки. | 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.Познавательные: Соревноваться в эстафетном беге применяя технические требования и соблюдая правила соревнований. |