МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

 671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8, А

yst-kiran@yandex.ru

**Календарно - тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кл-вочасов | Тип урока | Планируемые результаты | личностные результаты | Дата |
| предметные | УУДМетапредметные |  |  |
|  | План | Факт |
|  |  |
| 1 | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»  | 1 |  Изучение нового материала | Правила поведения, техника безопасностиСпринтерский бег , высокий старт | -формулировать и удерживать учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.-использовать общие приёмы решения поставленных задач.- ставить вопросы, обращаться за помощью | формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника |   |  |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Бег 30 м в/с** | 1 | Комбинированный | Стартовый разгон | **-**формулировать и удерживать учебную задачу.**-** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-**формулировать собственное мнение-адекватная мотивация учебной деятельности | проявлять учебно-познавательный интерес кновому учебному материалу |        |  |
| 3 | Финальное усилие. Встречная эстафета. | 1 | Совершенствование | Финальное усилие. | -формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности-ставить вопросы, обращаться за помощью;  | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности |   |  |
| 4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки **Подтягивание - на результат** | 1 | Совершенствование | Эстафетный бег, эстафетная палочка | **-**формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-**формулировать собственное мнение  | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата |   |  |
| 5 | Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** П/И «Разведчики и часовые» | 1 | Учётный | Техника бега, ускорение | проявлять выдержку, самообладание самоанализ и контроль результата |   |  |
| **6** | **Метание мяча** с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»  | 3/1 | Изучение нового материала | Правила поведения | **-**формулировать и удерживать учебную задачу.контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-** формулировать собственное мнение | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности,  |   |  |
| 7 |  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.  | 1 | Комбинированный |  финальное усилие. челночный бег  | **-**формулировать учебную задачу.**-**определять, где применяются действия с мячом-задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль |   |  |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель» | 1 | Совершенствование | техника метания  | **-**формулировать учебную задачу.**-**определять, где применяются действия с мячом**-**адекватная мотивация учебной деятельности | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности |   |  |
| **9** | Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-нарезультат. | 3/1 | Изучение нового материала | техника прыжка с/м  |  -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений**-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности самоанализ и контроль |   |  |
| 10 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»  | 1 | Комбинированный | Гладкий бег  | **-**сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений**-** осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действияхвести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности |  |  |
| **11** | Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат | 1 | Совершенствование | Техника прыжка в длину  | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражненийПознавательные: общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действияхКоммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения |   |  |
| 12 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров.** П/и «Салки на марше» | 1 | Комбинированный | полоса препятствий Бег на средние дистанции | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат**-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу |  |  |
| 13 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров .** П/и «Салки на марше» | 4/1 | Комбинированный | Бег на средние дистанции | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать предвосхищать результат**-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу |       |  |
| **14** | **Спринтерский бег, эстафетный бег**Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) **Подтягивание- на результат** | 1 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета | **-** выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения**-** ставитьи формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | проявлять интерес к новому учебному материалу |       |  |
| 15 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Бег 30 м** | 1 | Комбинированный | Стартовый разгон.  | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности- ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение | принимать оперативно решение |   |  |
| 16 | Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** Эстафеты по кругу. | 1 | Учётный | Правила соревнований | -формулировать и удерживаль учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности- ставить вопросы, обращаться за помощью;  | проявлять интерес к новому учебному материалу |   |  |
| **17** | **Прыжки** в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м  | 3/1 | Изучение нового материала | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | осуществлять самоконтроль |   |  |
| 18 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р  | 1 | Комбинированный | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | **-**сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений**-** осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты   |   |  |
| **19** | Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит» | 1 | Комбинированный | Толчковая нога | сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений**-** осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях**-**вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты   |   |  |
| 20 | Метание мяча на дальность**,** на заданное расстояние Прыжки с/р | 1 | Комбинированный | Техника прыжка с/р | **-**формулировать учебную задачу.**-**определять, где применяются действия с мячом- задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты   |   |  |
| **21** | Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние | 1 | Комбинированный | Техника метания мча | **-**формулировать учебную задачу.**-** определять, где применяются действия с мячом- задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | оце­нивать собствен­ные результаты   |  |  |
| 22 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке.  | 1 |  | - выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями  | познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные: взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с учителем | максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |   |  |
| 23 | Стойки,передвижения | 1 |  | - выполнять стойки передвижения- овладеть организаторскими умениями    | познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные: обмениваться мнениями, задавать вопросы | максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |   |  |
| 24 | Подачи | 1 |  | выполнять подачи- овладеть организаторскими умениями | познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные: обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью. | максимально проявлять физические способности при выполнении подач  |   |  |
| 25 | Стойки, передвижения, подачи. |  |  | - выполнять подачи- овладеть организаторскими умениями   | познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные: обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | максимально проявлять физические способности при выполнении подач |   |  |
| 26 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 2 |  |  Правила игры, технические приёмы | -выполнять учебные действия-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства | проявлять учебно-познавательный интерес кновому учебному материалу и к игровым действиям |   |  |
| 27 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 1 |  |  Правила игры, технические приёмы | -адекватная мотивация учебной деятельности-применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности-самостоятельная и личная ответственность за сои поступки  | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |   |  |
| 282 четверть | Висы и упоры. Упражнения на равновесиеИнструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). | 1 | Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка |  | -адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу-использовать общие приёмы решения задач.- ставить вопросы и обращаться за помощь. | проявлять интерес к новому учебному материалу |  |  |
| 29 |  Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.  | 1 | Название г/ снарядов | **-**выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-слушать собеседника , формулировать свои затруднения |  | максимально проявлять свои физические способности |  |  |
| 30 | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры» | 1 | Название г/ снарядов | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения |  | максимально проявлять свои физические способности  |  |  |
| 31 | Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.  | 1 | Соскок | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения |  | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты  |  |  |
| 32 | Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах | 2 | Название г/снарядов | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения |  | применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий |  |  |
| 33 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам» | 6/1 | Вскок в упор присев |  Использовать установленные правила в контроле способа решения-ставить и формулировать проблему.- договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности |  | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию. |  |  |
| 34 | Способы регулирования физ. нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка» | 1 | Способы регулирования физ. нагрузок |  Использовать установленные правила в контроле способа решения-ставить и формулировать проблему. |  | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию. |  |  |
| 35 |  Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит» | 1 | Правила соревнований | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат-контролировать процесс и результат деятельности.- определять общую цель и пути её достижения |  | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |   |  |
| 36 | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки» | 1 | Название г/снарядов | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата-контролировать процесс и результат деятельности.- определять общую цель и пути её достижения |  | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию контролировать процесс и результат деятельности. |   |  |
| **37** | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 | Название г/снарядов | -вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок-контролировать процесс и результат деятельности- формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения |  | контролировать процесс и результат деятельности |   |  |
| 38 | **Акробатика**Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 1 | Акробатика | - использовать речь для регуляции своего действия- применять правила и пользоваться инструкциями**-** управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие |  | проявлять интерес к новому учебному материалу |   |  |
| 39 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» | 1 | Кувырки, стойка, мост, перекат | - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель- слушать собеседника, формулировать свои затруднения |  | контролировать процесс и результат деятельности |   |  |
| 40 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана» | 1 | Кувырки, стойка, мост, перекат | **-** формулировать и удерживать учебную задачу-ориентироваться в разнообразии способов решения задач- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь |  | контролировать процесс и результат деятельности  |   |  |
| 41-42 | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | 2 | Акробатическая комбинация | **-** формулировать и удерживать учебную задачу-ориентироваться в разнообразии способов решения задач- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь |  | самостоятельно выполнять упражнения  |  |  |
| **43** | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.  | 1 | Акробатическая комбинация | **-** формулировать и удерживать учебную задачу-ориентироваться в разнообразии способов решения задач- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь |  | самостоятельно выполнять упражнения . |  |  |
| 44 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись» | 1 | ТБ на уроках спортивных игр | -адекватная мотивация учебной деятельности-применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности-самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки  |  | проявлять интерес к новому учебному материалу |  |  |
| 45 | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди  | 1 | Терминология баскетбола | -адекватная мотивация учебной деятельности-применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности-самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки  |  | проявлять самостоятельность, активность |  |  |
| 46 | История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч» | 1 | Терминология баскетбола |  Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  | проявлять активность, выдержку, самообладание |  |  |
| 47 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | 1 | Терминология баскетбола | -выполнять учебные действия-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства |  | проявлять интерес к новому учебному материалу |  |  |
| 48 | Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол | 1 | Правила игры .  |  Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  | самостоятельно выполнять упражнения. Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |  |  |
| 493 четверть | ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | 1 | Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники | -готовность и способность к саморазвитию-составлять план и последовательность действий-использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы |  | знаниями по организации занятий |  |  |
| 50 | Правила самостоятельного вып. упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | 1 | Одновременный бесшажный ход | -адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности |  | владеть знаниями по организации занятий |  |  |
| 51 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. | 1 | обморожения и травмы. | -искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им-обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  |  проявлять интерес к новому учебному материалу |  |  |
| 52 |  Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок | 1 | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой» | -формулировать собственное мнение, и позицию-уметь применять полученные знания в различных вариантахГотовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  | владеть знаниями по организации занятий. |   |  |
| 53 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 | Значение занятий лыжным спортом , работоспособность | -искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию- обращаться за помощью, формулировать свои затрудненияГотовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  | оценивать ситуацию, принимать решение |   |  |
| 54 | Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | 1 | Торможение «плугом». | адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок--устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности |  | применять умения и навыки в самостоятельной работеконтролировать процесс и результат деятельности. |   |  |
| 55 | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | 1 | Повороты переступанием  | -Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  | оценивать ситуацию, принимать решение |   |  |
| 56 | Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.  | 1 | Лыжные мази, торможение и повороты | -контролировать и оценивать результат своей деятельности-самостоятельность и личная ответственность за сои поступки, установка на здоровый образ жизни |  | владеть знаниями о лыжных мазей и подготовки лыж к соревнованиям |   |  |
| 57 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | 1 | координация, выносливость | -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь-использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы |  | оценивать ситуацию, принимать решение. |   |  |
| 58 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | 1 | Виды лыжного спорта | -,узнавать, называть и определять объёкты и предметы окружающей действительности.-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь-контролировать и оценивать результат своей деятельности |  | контролировать процесс и результат деятельности |   |  |
| 59 | Техника попеременных 2х ш ,одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок | 1 | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами | -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь-использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы |  | контролировать процесс и результат деятельности |   |  |
| 60-61 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | 2 | координация, выносливость | -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения-Выполнять учебные действия |  | проявлять интерес к новому учебному материалу     |   |  |
| 62-63 | Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.  | 2 | координация, выносливость | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности |  | проявлять учебно-познавательный интерес к материалу |   |  |
| 64 | Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки». | 2 | Подъемы, спуски, повороты | -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности- выполнять учебные действия |  | измерять и оформлять личные результаты |   |  |
| 65 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м; | 1 | -торможения | -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь-контролировать и оценивать результат своей деятельности |  | Развивать выносливость |   |  |
| 66 | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки». | 1 | Подъемы, спуски, повороты | -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь-выполнять учебные действия |  | проявлять учебно-познавательный интерес кновому учебному материалу |   |  |
| 67-68 | Игры и эстафеты на лыжах.Контрольное прохождение дистанции 1, 2 км | 2 | -Экстремальные условия | -Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь |  | осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей измерять и оформлять личные результаты |   |  |
| 69-70 | Влияние бега на здоровье. Равномерный бег7мин П/И «Невод» . | 2 | Изучение нового материала | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат-выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения |  | проявлять интерес к новому учебному материалу |  |  |
| 71-72 | Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с выручкой»**.** | 2 | Комбинированный | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать -предвосхищать результат.- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  формулировать свои затруднения |  | проявлять интерес к новому учебному материалу |   |  |
| 73 | Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка» | 1 | Комбинированный | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать-предвосхищать результат- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения |  | проявлять интерес к новому учебному материалу |   |  |
| 74 | Бег в гору. (12мин) П /и «Вызов номеров»/ | 1 | Комбинированный | -определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать -предвосхищать результат- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения |  | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |   |  |
| 75 | История отечественного спорта. Равномерный бег. П /и «Бег с флажками» | 1 | Комбинированный | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать -предвосхищать результат**-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения |  | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |   |  |
| 76 | Равномерный бег(15мин) Бег в гору.  | 2 | Комбинированный | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать -предвосхищать результат**-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. фор -вать свои затруднения |  | уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |   |  |
| 77 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра(футбол) |  | определять общую цель и пути её достижения; прогнозировать -предвосхищать результат**-** выбирать |  |  |  |   |  |
| 78 | Техника безопасности на уроках пионербола. История Пионербола. Правила игры.   | 1 | - знать историю пионербола.- излагать общие  правила игры | познавательные: выделять учебные задачирегулятивные: соблюдать правила безопасности, планировать свои действиякоммуникативные: слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки |  | проявлять интерес к новому учебному материалу |   |  |
| 79 | Стойки и игрока. Подготовка места к занятиям.  | 1 | - демонстрировать стойки | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачамикоммуникативные: слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками |  | проявлять интерес к новому учебному материалу |   |  |
| 80 | Стойки и передвижение  игрока | 1 | - демонстрировать технику передвижения- выполнять упражнения с мячами | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачамикоммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | принимать оперативно решение |   |  |
| 81-82 | Стойки и передвижение  игрокаПодачи. | 2 | - демонстрировать технику передвижения- выполнять подачи. | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | проявлять интерес к новому учебному материалу |   |  |
| 83-84 | Стойки и передвижение  Подачи. | 2 | - демонстрировать технику подачи. | познавательные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачейрегулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибкикоммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | осуществлять самоконтроль |   |  |
| 85 | Подвижные игры | 1 | - выполнять подачи через сетку. | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий |  | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты   |   |  |
| 86 | Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | - демонстрировать технику подачи через сетку- играть в подвижные игры на основе пионербола. | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий |  | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты   |   |  |
| 87 | Игра по правилам  | 1 | - демонстрировать технику игры. | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий |  | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты   |   |  |
| 88 | Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения Тестирование уровня физической подготовленности   | 1 | - раскрывать значение легкоатлетических упражнений- самостоятельно проводить разминку- выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями | познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятийрегулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действийкоммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью |  | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности |   |  |
| 89 | Тестирование уровня физической подготовленности  | 1 | - раскрывать значение легкоатлетических упражнений- самостоятельно проводить разминку- выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями | познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятийрегулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действийкоммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью |  | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности |   |  |
| 90 | Тестирование уровня физической подготовленности  | 1 | - раскрывать значение легкоатлетических упражнений- самостоятельно проводить разминку- выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями | познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятийрегулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действийкоммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью |  | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности |   |  |
| 91 | Тестирование уровня физической подготовленности  | 1 | - раскрывать значение легкоатлетических упражнений- самостоятельно проводить разминку- выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями | познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятийрегулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действийкоммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью |  | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности |   |  |
| 92 | Тестирование уровня физической подготовленности  | 1 | - раскрывать значение легкоатлетических упражнений- самостоятельно проводить разминку- выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями | познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятийрегулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действийкоммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью |  | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности |   |  |
| 93 | Тестирование уровня физической подготовленности  | 1 | - раскрывать значение легкоатлетических упражнений- самостоятельно проводить разминку- выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями | познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятийрегулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действийкоммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью |  | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности |   |  |
| 94 | **Русская лапта**Организация и проведение занятий. Передвижение. Подачи. Удары | 1 | - подготовка места для занятий- размер игровой площадки- передвижения по площадки- высоко-далекая подача- удары по мячу | - называть размеры игровой площадки, ее основные зоны- организовывать место для занятий- демонстрировать технику передвижения, высоко-далекой подачи, удары по мячу. |  | владеть знаниями по организации занятий по русской лапте |   |  |
| 95 | Передвижение. Подачи. Удары | 1 | - передвижения - короткая подача- удары сверху | - выполнять задания по технической и физической подготовке |  | оценивать ситуацию, принимать решение |  |  |
| 96 | Индивидуальные упражнения. Удары. Подвижные игры | 1 | - индивидуальные упражнения с битой.- удар по мячу. | -  выполнять задания по технической и физической подготовке- описывать технику ударов снизу, с боку. |  | применять умения и навыки в самостоятельной работе |  |  |
| 97 |  Парные упражнения. Удары. Подвижные игры | 1 | - парные упражнения с битой и мячами. | -  выполнять задания по технической и физической подготовке- демонстрировать  технику ударов с боку. |  | оценивать ситуацию, принимать решение |  |  |
| 98 |  Парные упражнения. Удары. Подвижные игры | 1 | - парные упражнения с битой и мячами. | - овладевать организаторскими умениями |  | владеть способами игровой деятельности |  |  |
| 99 | Игра по правилам | 1 | - тактика игры- судейство  | - знать тактику - овладевать организаторскими умениями |  | оценивать ситуацию, принимать решение |  |  |
| 100 | Игра по правилам | 1 | - тактика игры- судейство  | - знать тактику - овладевать организаторскими умениями |  | оценивать ситуацию, принимать решение |  |  |
| 101 | Игра по правилам | 1 | - тактика игры- судейство  | - знать тактику - овладевать организаторскими умениями |  | оценивать ситуацию, принимать решение |  |  |
| 102 | День здоровья | 1 | Индивидуальные действия | - овладевать организаторскими умениями |  | оценивать ситуацию, принимать решение |  |  |

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Кол-во в год** | **1****четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
|  |  | **недель** | **Количество недель в четверть** |
|  |  | **34** | **8** | **8** | **10** | **8** |
|  |  | **Часов (уроков)** | **Количество часов(уроков) в четверть** |
|  |  | **102** | **27 час.** | **21час.** | **30час.** | **24 час.** |
| 1 | **Базовая часть** | **75** | **18** | **24** |  **18** | **16** |
|  | Основы знаний о физической культуре  | **В процессе урока** |
|  | Спортивные игры  | 18 | 5 | 6 |  | 7 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики  | 18 | - | 18 | - | - |
|  | Легкая атлетика  | 21 | 12 | - | - | 9 |
|  | Лыжная подготовка  | 18 | - | - | 18 | - |
|  | **Вариативная часть** Кроссовая подготовка | **27**15 | **7****7** | **-** | **12** | **8****8** |
|  | Волейбол | 12 | **-** | **-** | **12** |  |
|  | **Всего часов** | **102** | **24** | **24** | **30** | **24** |
|  |  |  |  |  |  |  |