МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

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

[yst-kiran@yandex.ru](mailto:yst-kiran@yandex.ru)

**Календарно - тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кл-во  часов | | Тип урока | | Планируемые результаты | | | личностные результаты | | Дата | |
| предметные | УУД  Метапредметные | |  | |  |
|  | | 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 безопасности  Спринтерский 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 к  новому 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 действиях  вести 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 упражнений  Познавательные: общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  Коммуникативные: 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 ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: 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 ошибки  регулятивные:  планировать свои действия  коммуникативные: 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 ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: 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 ошибки  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: 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 к  новому 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 | |  |  |
| 28  2 четверть | Висы и упоры. Упражнения на равновесие  Инструктаж 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 |  |  |
| 49  3 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 вариантах  Готовность 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 затруднения  Готовность 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 работе  контролировать 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 к  новому 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 задачи  регулятивные: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия  коммуникативные: 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 задач  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные: 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 ошибки  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | принимать оперативно решение |  |  |
| 81-82 | Стойки и передвижение  игрока  Подачи. | | 2 | | - демонстрировать технику передвижения  - выполнять подачи. | | | познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные: 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 задачей  регулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | осуществлять самоконтроль |  |  |
| 85 | Подвижные игры | | 1 | | - выполнять подачи через сетку. | | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные:  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 задач  регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные:  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 задач  регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  коммуникативные  :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 занятий  регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий  коммуникативные: 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 занятий  регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий  коммуникативные: 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 занятий  регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий  коммуникативные: 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 занятий  регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий  коммуникативные: 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 занятий  регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий  коммуникативные: 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 занятий  регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий  коммуникативные: 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |