Приложение к приказу от 01.09.16 № 122

Утверждаю:

Директор МАОУ Тоболовская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ф.Жидкова

**Календарно - тематическое планирование**

**по физической культуре для 5 класса на 2016-2017 учебный год**

**Составитель: А.А. Невоструев**

| **№ раздела** | **Тема урока** | **Дата реализации** | **Планируемые результаты по разделу** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предметные**  | **метапредметные** |
| **Легкая атлетика (15 часов)** |
| 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетики.Бег, высокий старт специальные беговые упражнения | 2,09 | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | *Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. *Познавательные:* объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры |
| 2 | Бег, специальные беговые упражнения, правила соревнований. | 3,09 | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха,  |
| 3 | Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения | 7,09 | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний» |
| 4 | Бег, высокий старт, метание | 9,09 | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха,  |
| 5 | Бег, метание мяча | 10,09 | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха,  |
| 6 | Бег, высокий старт, специальные беговые упражнения, метание | 14,09 | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки» |
| 7 | Бег, метание мяча | 16,09 | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Салки с выручкой» |
| 8 | Бег, метание мяча. | 17,09 | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Команда быстроногих» |
| 9 | Беговые упражнения метание мяча. | 21,09 |  правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки» |
| 10 | Развитие физических качеств. Метание мяча | 23,09 |  правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Салки с выручкой» |
| 11 | Беговые упражнения Прыжокв длину с разбега | 24,09 |  правильно выполнять основные движения при прыжке в длину с разбега. Беговые упражнения. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки» |
| 12 | Бег, Прыжокв длину с разбега | 28,09 |  правильно выполнять основные движения при прыжке в длину с разбега. Беговые упражнения. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место» |
| 13 | Развитие физических качеств. Прыжокв длину с разбега | 30,09 | прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки» |
| 14 | Развитие физических качеств. Прыжокв длину с разбега | 1,10 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физ. упр. требования безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики, прыгать в длину с разбега. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки» |
| 15 | Развитие физических качеств. Прыжокв длину с разбега | 5,10 | прыгать в длину с разбега, бегать в равномерном темпе до 20 мин | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки» |
|  | **Подвижные игры 16 часов.** |  |  |  |
| 16 | Т.Б по спортивным играмСтойки игрока. Перемещения в стойке.Ведение мяча по прямой. | 7,10 | Т.Б. на подвижных играх. играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.*Регулятивные:* использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. *Познавательные:* выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них |
| 17 | Стойки игрока. Перемещения в стойке.Ведение мяча по прямой. | 8,10 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.*Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять лазанье, играть в подвижную игру  |
| 18 | Ведение мяча Комбинация из освоенных элементов | 12,10 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. *Познавательные:* повторить уп­ражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру  |
| 19 | Стойка, перемещения игрока.Передача двумя руками сверху | 14,10 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.*Познавательные:* выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру  |
|  20 | Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху. | 15,10 |  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляци и рефлексию деятельности. *Познавательные:* выполнять уп­ражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру  |
| 21 | Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху на месте. | 19,10 |  играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. *Познавательные:* проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» |
| 22 | Стойка, перемещения игрока.Передача двумя руками сверху | 21,10 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.*Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять подлезания, играть в подвижную игру  |
| 23 | Передача двумя руками сверху Прием мяча снизу | 22,10 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. *Познавательные:* повторить уп­ражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру  |
| 24 | Передача двумя руками сверху Прием мяча снизу | 2,11 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.*Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять подлезания, играть в подвижную игру |
| 25 | Прием мяча снизу Нижняя прямая подача | 5,11 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. *Познавательные:* повторить уп­ражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками» |
| 26 | Прием мяча снизу Нижняя прямая подача | 9,11 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.*Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять упражнения, играть в подвижную игру  |
| 27 | Нижняя прямая подачаПрямой нападающий ударТактика игры | 11,11 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.*Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши» |
| 28 | Нижняя прямаяподача Тактика игры | 12,11 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. *Познавательные:* повторить уп­ражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками» |
| 29 | Стойка, перемещения игрока.Передача двумя руками сверху | 16,11 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. *Познавательные:* повторить уп­ражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками» |
| 30 | Играть в городки. | 18,11 | играть в подвижные игры  | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. *Познавательные:* повторить уп­ражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку,  |
| 31 | Стойка, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху на месте. | 19,11 | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. *Познавательные:* повторить уп­ражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками» |
|  | **Гимнастика 14 часов.** |  |  |  |
| 32 | Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ | 23,11 | Т.Б. на гимнастике.выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | *Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц» |
| 33 | Играть в русскую лапту. | 25,11 | Выполнять игровые действия | *Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.*Познавательные:* Следить за правильностью выполнения игровых моментов.  |
| 34 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Акробатические упражнения.Лазанье по канату | 26,11 | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | *Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.*Познавательные:* проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы» |
| 35 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Лазанье по канату | 30,11 | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | *Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.*Познавательные:* проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» |
| 36 | Правила игры в городки тактические действия. | 2,12 | Выполнять условия игры тактические действия. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе*Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. *Познавательные:* Знать правила игры |
| 37 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по канату | 3,12 | выполнять висы, подтягивания в висе | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. *Познавательные:* выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» |
| 38 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. | 7,12 | выполнять висы, подтягивания в висе | *Коммуникативные:* работать в группе, с достаточной полнотой 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, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. *Познавательные:* выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега |
| 39 | Тактические действия в игре русская лапта.  | 9,12 | Знать правила игры | *Коммуникативные:* работать в группе, с достаточной полнотой 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 caмокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. *Познавательные:* уметь действовать командой в игре  |
| 40 | В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.  | 10,12 | выполнять висы, подтягивания в висе | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. *Регулятивные:* контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять **ее,** сохранять заданную цель. *Познавательные****:*** выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка. |
| 41 | ОРУ в движении. Опорный прыжок, Упражнения на бревне. | 14,12 | Упражнения на гимнастическом бревне, канату; выполнять опорный прыжок | *Коммуникативные:*слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. *Познавательные:* выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка |
| 42 | Основы туристической подготовки.Определения азимута. | 16,12 | Уметь определять азимут | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее.*Познавательные:* оказывать первую помощь при легких травмах, упражнения на внимание |
| 43 | ОРУ в движении. Лазание по гимнастическому канату, выполнять опорный прыжок через козла | 17,12 | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:* оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» |
| 44 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. | 21,12 | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | *Коммуникативные:* находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. *Познавательные:* выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка» |
| 45 | Основы туристической подготовки.Определения расстояния по карте. | 23,12 | Уметь работать с картой | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* действия с картой |
|  | **Лыжи 29 часов** |  |  |  |
| 46 | Т.Б. на уроках лыжной подготовке.Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление).На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м (медленно). | 24,12 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:*. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;*Регулятивные:*. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; |
| 47 | На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м.Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м. | 28,12 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:* понимать и принимать цели, сформулированные учителем; *Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу*Коммуникативные:* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |
| 48 | Ориентирования на местности.  | 11,01 | Уметь ориентироваться на местности  | *Познавательные:* уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;*Регулятивные:*принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; |
| 49 | 1. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость – пройти дистанцию до 1000м в среднем темпе.
 | 13,01 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:* понимать и принимать цели, сформулированные учителем; *Регулятивные:* Принимать и сохранять учебную задачу*Коммуникативные:* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |
| 50 | Профилактика сезонных заболеваний. Витаминизация. | 14.01 | Правильность выполнения режима дня. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* выполнять режим дня |
| 51 | Основы туристической подготовки.Ориентирование на местности с картой и без карты. | 18,01 | Уметь ориентироваться на местности без карты | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;*Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; *Коммуникативные:* задавать вопросы; |
| 52 | Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов.Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона.Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | 20,01 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:* понимать и принимать цели, сформулированные учителем; *Регулятивные:*инимать и сохранять учебную задачу*Коммуникативные:* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |
| 53 | Разминка на учебном круге (5-6мин).Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно)Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?» | 21,01 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:*. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;*Регулятивные:*принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; |
| 54 | Изучение топографической и спортивной карты.  | 25,01 | Уметь пользоваться картой  | *Познавательные:* понимать и принимать цели, сформулированные учителем; *Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу*Коммуникативные:* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |
| 55 | Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. | 27.01 | Следить за опорно-двигательным аппаратом  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* следить за опорно-двигательным аппаратом.  |
| 56 | Совершенствовать скольжение на учебном круге.Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости. | 28,01 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;*Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; *Коммуникативные:* задавать вопросы |
| 57 | Определение сторон света по местным ориентирам.  | 1,02 | Стараться определить точки сторон по ориентирам  | *Познавательные:* уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;*Регулятивные:* принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; |
| 58 | Совершенствовать скольжение на учебном круге.Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости. | 3,02 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:* понимать и принимать цели, сформулированные учителем; *Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу*Коммуникативные:* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |
| 59 | Приемы закаливания. | 4.02 |  Правильно закаливать организм  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* закаливать организм. |
| 60 | Прохождение туристической полосы.  | 8,02 | Правильно проходить туристическую полосу препятствий | *Познавательные:* уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;*Регулятивные:* принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; |
| 61 | Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости. | 10,02 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:* понимать и принимать цели, сформулированные учителем; *Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу*Коммуникативные:* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |
| 62 | С чего начинают закаливания организма подростка. | 11.02 |  правильно выполнять закаливающие процедуры.  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* знать с чего нужно начинать закаливание организма. |
| 63 | Работа с компасом.  | 15,02 | Уметь работать с компасом | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;*Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; *Коммуникативные:* задавать вопросы; |
| 64 | Разминка на учебном круге (5-6мин).Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 17,02 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:* уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;*Регулятивные:*принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; |
| 65 | Профилактика заболевания ОРЗ. | 18.02 | Осуществлять профилактику заболевания  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* Следить за здоровьем организма.  |
| 66 | Правила игры в футбол. | 24,02 | Знать правила игры уметь играть в игру футбол | *Познавательные:* уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;*Регулятивные:* принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; |
| 67 | Применение лыжных ходовСпуски, подъемы, торможения. | 25,02 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:* понимать и принимать цели, сформулированные учителем; *Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу*Коммуникативные:* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |
| 68 | Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. | 29,02 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;*Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; *Коммуникативные:* задавать вопросы; |
| 69 | Удар по воротам. Игра в футбол. | 2,03 | Выполнять удар по воротам  | *Познавательные:* понимать и принимать цели, сформулированные учителем; *Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу*Коммуникативные:* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |
| 70 | Применение лыжных ходовСпуски, подъемы, торможения. | 3,03 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:* уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;*Регулятивные:*принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; |
| 71 | Игра «Городки». | 9.03 | играть в подвижные игры знать правила игры городки | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. *Познавательные:* играть в подвижную игру.  |
| 72 | Удар внутренней стороной ступни. Игра в футбол. | 10,03 | Выполнять удар внутренней стороной стопы играть в футбол  | *Познавательные:* уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;*Регулятивные:* принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; |
| 73 | Применение лыжных ходовСпуски, подъемы, торможения. | 14,03 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:* понимать и принимать цели, сформулированные учителем; *Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу*Коммуникативные:* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |
| 74 | Торможение плугом.Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок | 16,03 | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;*Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; *Коммуникативные:* задавать вопросы; |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола 14 часов** |  |  |  |
| 75 | Инструктаж по Т.Б. Игра в футбол. | 17,03 | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, вести, бросать) в процессе игры | *Познавательные:* понимать и принимать цели, сформулированные учителем; *Регулятивные:* Принимать и сохранять учебную задачу*Коммуникативные:* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |
| 76 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ | 28,03 | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;*Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; *Коммуникативные:* задавать вопросы |
| 77 | Играть в «Русскую лапту». | 30.03 |  играть в подвижные игры знать правила игры | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. *Познавательные:* знать правила игры русская лапта.  |
| 78 | Работа в тройках передача мяча. Игра футбол. | 31,03 | владеть мячом (держать, передавать на расстоянии) в процессе игр | *Познавательные:* уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;*Регулятивные:* принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; |
| 79 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему».  | 4,04 | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;*Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; *Коммуникативные:* задавать вопросы; |
| 80 | Игра в городки.Правила игры. | 6.04 | играть в подвижные игры с бегом, метанием | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.*Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять метательные элементы играть в подвижную игру |
| 81 | Удары головой. Игра в футбол. | 7,04 | владеть мячом (держать, передавать на расстояние,) в процессе игры | *Познавательные:* понимать и принимать цели, сформулированные учителем; *Регулятивные:* Принимать и сохранять учебную задачу*Коммуникативные:* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |
| 82 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | 11,04 | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;*Регулятивные:* Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; *Коммуникативные:* задавать вопросы |
| 83 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.  | 13,04 | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;*Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; *Коммуникативные:* задавать вопросы; |
| 84 | Удары головой в прыжке. Игра в футбол. | 14,04 | владеть мячом (держать, передавать на расстояние) в процессе игры | *Познавательные:* уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;*Регулятивные:* принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; |
| 85 | Ловля и передача в движении. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 18,04 | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | *Познавательные:* уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;*Регулятивные:*принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;*Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; |
| 86 | Играть в русскую лапту.Правила игры. | 20.04 | играть в подвижные игры с бегом, метанием | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.*Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять игровые действия |
| 87 | Техника игры вратаря. Игра в футбол.  | 21,04 | владеть мячом (держать, передавать на расстояние) | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;*Регулятивные:* Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; *Коммуникативные:* задавать вопросы |
| 88 | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).  | 25,04 | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | *Познавательные:* понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;*Регулятивные:*Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; *Коммуникативные:* задавать вопросы; |
|  | **Лёгкая атлетика 14 часов** |  |  |  |
| 89 | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 27,04 | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний» |
| 90 | Остановка мяча. Игра в футбол. | 28,04 | Уметь: правильно выполнять основные движения при остановке мяча | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* уметь останавливать мяч |
| 91 | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. | 4,05 | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру«Пустое место» |
| 92 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 5,05 | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки» |
| 93 | Игра в футбол. | 11,05 | правильно выполнять основные движения в игре футбол | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* выполнять правельные движения в игре футбол |
| 94 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2\*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты.  | 12,05 | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Вызов номеров» |
| 95 | Метание малого мяча в вертикальную мишень (2\*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. способностей. | 16,05 | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощь вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.*Регулятивные:* владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.*Познавательные:* проходить усложненную полосу препятствий, игран, в подвижную игру **«**Совушка**»** |
| 96 | Удары по мячу. Игра в футбол. | 18,05 | правильно выполнять основные движения при ударе по мячу | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощь вопросов, *Регулятивные:* владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.*Познавательные:* понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  |
| 97 | Бег, высокий старт специальные беговые упражнения, метание мяча | 19,05 | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Вызов номеров» |
| 98 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (1-1м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты | 21,05 | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Вызов номеров» |
| 99 | Удары по воротам. Игра в футбол. | 23,05 | правильно выполнять основные движения при ударе по воротам | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать небольшие расстояния с высокой скоростью.  |
| 100 | Прыжок в высоту | 25,05 | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Вызов номеров» |
| 101 | Бег, высокий старт специальные беговые упражнения, метание мяча | 26,05 | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Вызов номеров» |
| 102 | Игра в футбол.  | 30,05 | правильно выполнять игровые действия | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.*Познавательные:* знать правила игры. |