

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНО-ЛИСИЧАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено

Руководитель МО Иванова И.И.

Протокол № 5

от «22» 06 2020 г.

Согласовано

Заместитель директора

МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ»

Лаптева С.И. /Лаптева С.И./

«31» 08 2020 г.

Утверждаю

Директор МБОУ

«Ивано-Лисичанская СОШ»

Галайко И.Н. /Галайко И.Н./

Приказ № 141

от «31» 09 2020 г.

Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе по физической культуре
для обучающихся 5 класса
учителя физической культуры
Коваленко Ивана Васильевича

2020 – 2021 учебный год

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Характеристика основной деятельности учащихся	дата	
			Универсальные	план	факт
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках легкой атлетики и физической культуры. Высокий старт от 10 до 15 м	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	02.09	
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	03.09	

3	Входной контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: Бег 30 метров, прыжки в длину с места.	1	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	09.09	
4	Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Контрольный тест	1	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	10.09	
5	Бег на 1000 м. Контрольный норматив бег 30 м.	1	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	16.09	
6	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;	17.09	

7	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	23.09	
8	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м; Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места.	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	24.09	
9	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель. Правила самоконтроля и гигиены Контрольный тест	1	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	30.09	
10	Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель. с расстояния 6-8 м. Сдача контрольного норматива – метание мяча	1	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	01.10	

11	Т/б на уроках баскетбола. Основная стойка игрока. Передвижение игрока.	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	07.10	
12	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	08.10	
13	Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу.	1	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	14.10	

14	Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов. Контрольный тест	1	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	15.10	
15	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола. остановки прыжком, шагом. Контрольный норматив.	1	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	21.10	
16	Мониторинг физической подготовленности учащихся.	1	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	22.10	

17	Т/б на уроках гимнастики Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	05.11	
18	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	11.11	
19	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	12.11	

20	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Контрольный тест	1	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	18.11	
21	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками.	1	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	19.11	
22	Упражнения с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, большим мячом, палками. Контрольный тест	1	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	25.11	

23	Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	1	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	26.11	
24	Обучение технике опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).	1	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; Перекладина гимнастическая Лестница гимнастическая Канат</p>	02.12	
25	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках .Игра «Переправа на перекладине»	1	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	03.12	

26	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	09.12	
27	Акробатические упражнения. Способы регулирования физической нагрузки.	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	10.12	
28	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Контрольный тест	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	16.12	

29	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Игра «Перетягивание каната.	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	17.12	
30	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Обеспечение техники безопасности.	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	23.12	
31	Промежуточный контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: наклоны вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине из виса девочки.	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	24.12	

32	Строевые и порядковые упражнения: размыкание из колонны по три (по четыре) в одну сторону по команде.		<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>		
----	---	--	---	--	--

33	Т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Беседа «Развитие выносливости»	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	13.01	
----	--	---	---	-------	--

34	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p><i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	14.01	
35	Подъём «полуелочкой» Правила самостоятельного выполнения упр.	1	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	20.01	
36	Торможение «плугом». Правила самостоятельного выполнения упражнений.	1	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	21.01	

37	Подъем «полуелочкой». Виды лыжного спорта.	1	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	27.01	
38	Подъем «полуелочкой».	1	<p>Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	28.01	
39	Торможение «плугом». Требования к одежде и обуви лыжника	1	<p>Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	03.04	

40	Торможение «плугом».	1	<p>Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	04.02	
41	Повороты переступанием. Применение лыжных мазей.	1	<p>Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации;</p> <p>владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	10.02	

42	Прохождение дистанции 3 км Оказание помощи при обморожениях и травмах. Контрольный норматив	1	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	11.02	
43	Т/б на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке в различных направлениях.	1	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	14.02	
44	Передача мяча сверху двумя руками на месте, передача после перемещения. Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	17.02	

45	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя подача.	1	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	18.02	
46	Сдача контрольного норматива. Упражнения на быстроту и точность реакций. Эстафеты парами.	1	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	24.02	
47	Нижняя прямая подача, нижняя боковая. Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи.	1	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	25.02	

48	Прием мяча с подачи, прием мяча снизу и сверху. Совершенствование ранее изученных приемов. Контрольный тест.	1	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	03.03	
49	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	04.03	
50	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Сдача контрольного норматива -нижняя подача	1	<p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	10.03	

51	Комбинации из изученных элементов. Сочетание приемов в передачах и ловле мяча. Эстафеты у стены. Беседа «Режим дня»	1	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	11.03	
52	Комбинации из изученных элементов. Позиционные нападение без изменения позиции игрока.	1	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	17.03	
53	Инструктаж по правилам ТБ на уроках легкой атлетики. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	18.03	

54	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы Основы знаний: Контроль за ЧСС.	1	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	31.03	
55	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди с шага. Тестирование УФП.	1	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей,	01.04	
56	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Тестирование УФП. Игра «Перестрелка» Сдача контрольного норматива – бег 1500м.	1	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	07.04	

57	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх . Тестирование УФП.	1	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	08.04	
58	Инструктаж по правилам ТБ на уроках кроссовой подготовки. Кросс до 15 мин. Игра «Перебежки с выручкой» Сдача контрольного норматива -бег 60м	1	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	14.04	
59	Минутный бег. Игра «В четыре стойки»	1	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	15.04	

60	Минутный бег. Совершенствование техники кроссового бега. Контрольный норматив Игра В четыре стойки»	1	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	21.04	
61	Круговая тренировка. Игра «Город за городом»	1	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	22.04	
62	Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Контрольный норматив Игра «Город за городом»	1	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	28.04	

63	Итоговый контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: Бег 30 метров, прыжки в длину с места.	1	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	29.04	
64	Т. Б на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной, ускорения, старты	1	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	05.05	
65	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	06.05	
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Беседа «Влияние вредных привычек на организм человека »	1	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	12.05	

67	Удары по воротам разными способами на точность попадания в цель	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	13.05	
68	Мониторинг физической подготовленности учащихся	1	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	19.05	

Изменения, внесенные в рабочую программу

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабочей программе	Обоснование внесённых изменений
31	Промежуточный контроль. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся: наклоны вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине мальчики, на низкой перекладине из виса девочки.	1	1	В соответствии с годовым календарным графиком в рабочей программе произошло уплотнение 24.12.
32	Строевые и порядковые упражнения: размыкание из колонны по три (по четыре) в одну сторону по команде.	1	0	