

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во час	Планируемые результаты			дата
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1	ИОТ-9. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. СБУ Встречные эстафеты.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности./	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	
2.	Низкий старт до 30м. Стартовый разгон. СБУ	1	Уметь пробегать 60м. с низкого старта.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	
3.	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. СБУ Эстафетный бег.	1	Уметь выполнять прыжок с места Пробегать 60м. с низкого старта			
4.	Бег на результат 60м. -к/у СБУ	1	Уметь пробегать 60м. на результат	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.		
5.	БУ. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Встречные	1	Уметь передавать эстафетную палочку.		Описывать технику выполнения беговых	

	эстафеты, передача эстафетной палочки . Игра «Часовые и разведчики»		Уметь выполнять метание мяча в цель.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности, осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов, определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками</p>	упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	
6.	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Уметь выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега.			
7.	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий.			
8.	Бег 1500м. СБУ	1	Уметь пробегать дистанцию 1500м.			
9.	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг) СБУ	1	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.			
10.	ИОТ-9.3 Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра	1	Уметь играть по упрощённым правилам.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.</p>	формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
11.	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.</p>	освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах	

12.	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	1	Уметь выполнять передачи и перемещения	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	уметь терпеливо осваивать технические элементы уметь проявлять инициативу	
13.	Перемещение. Приём мяча двумя руками снизу, над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	1	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола			
14.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Прямой нападающий удар.	1	Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	
15.	Стойки, перемещения Подача, приём и передача мяча в парах. Нападающий удар с опоры.	1	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах	
16.	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху.	1	Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние.	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
17.	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя	1	Уметь передавать мяча двумя руками сверху	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно,	

	руками сверху			<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	
18	ИОТ-9.1 Страховка на уроках. Понятие гибкости, ловкости и силы. ОРУ с гимнастическими палками	1	Уметь выполнять упражнения на гибкость и подвижность	<i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками.		
19.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне, в шеренге. Кувырок вперед, назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, голове и руках, Лазание по канату	1	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике.			
20.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне, в шеренге. Лазание по канату. Кувырок вперед, назад, полушпагат, кувырок с прямыми ногами, равновесие, «мост»,	1	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног.	<i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки <i>Коммуникативные:</i> уметь вести себя в коллективе.	формирование упорства в достижении цели формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку	
21.	Равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот. Лазание по канату.	1	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.			
22.	Лазание по канату, Подтягивание в	1	Уметь выполнять акробатическую			

	висе(мальчике), подтягивание в висе лежа (девочки).		комбинацию, лазать по канату.			
23.	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе.	1	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.			
24.	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты	1	Уметь выполнять наскок на мостик, опорный прыжок через коня, через козла в длину.	<i>Регулятивные:</i> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные</i> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, освоение социальных норм, правил поведения	
25.	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину, в ширину). Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять упражнения на брусьях, страховка, самостраховку			
26.	Опорный прыжок через козла Упражнения с обручем (девочки)	1	Уметь выполнять опорный прыжок, приземление: владеть техникой в упражнениях на брусьях, страховка, самостраховка			
27.	Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Уметь выполнять опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком.			
28.	Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в	1	Уметь выполнять упражнения на брусьях,	<i>Регулятивные.:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со	соблюдать дисциплину и правила ТБ	

	висе, подтягивание в висе лежа.		подтягиваться на перекладине, упр-я с обручем.	<p>сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности инструкторно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	
29.	Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Уметь выполнять упражнения на брусьях (мальчики), упражнения с обручем, подтягивание.		
30.	Подтягивание в висе. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку.	1	Уметь владеть техникой при подтягивании на высокой перекладине (м), в висе лежа (д).		
31.	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). к\у-Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1	Уметь выполнять упражнения с обручем.		
32.	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом.	1	Уметь выполнять прыжки со скакалкой в течении 1 мин.		
33.	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1	Владеть техникой при выполнении упражнений по станциям в круговой тренировке.	Освоение социальных норм, правил поведения	
34	ИОТ-9.2 Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Правила проведения соревнований.	1	Знать историю лыжного спорта.	<p><i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода.</p>	<p>мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</p> <p>учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками</p>
35.	Попеременный двухшажный ход. Катание	1	Уметь выполнять попеременный	<p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и</p>	<p>соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.</p>

	с горок.		двухшажный ход.	устранять типичные ошибки.		
36.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Освоение социальных норм, правил поведения	
37.	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	1	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
38.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	Уметь выполнять повороты переступанием.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику поворотов переступанием.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
39.	Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	1	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. проявление терпения	
40.	Закрепление изученных ходов на дистанции 2км Подъём, торможение «плугом». Повороты переступанием. Катание с горок.	1	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.			
41.	Повторение изученных ходов на дистанции 2км Подъём, торможение «плугом». Повороты	1	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	

	переступанием.			изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.		
42.	Закрепление изученных ходов на дистанции 3км Подъём, торможение «плугом». Повороты переступанием. Катание с горки.	1	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению	
43.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	1	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов <i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению	
44.	Закрепление изученных ходов Подъём, торможение, Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.		Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
45.	Применение изученных ходов при прохождении эстафеты. Катание с горок.	1	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение	
46.	ИОТ-9.3 Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению	
47.	Сочетание приемов передвижений и	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила,			

	остановок, передач, ведения и бросков. Игра.		применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение уметь проявлять терпение и личную инициативу.	
48.	Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. ТБ	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			
49.	ТБ Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра.	1	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча			
50.	ТБ Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.			
51.	ТБ Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.			
52.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв	1	Уметь сочетать приёмы ведения, остановки, броска			
53.	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1				Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение

54.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора	
55.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом ТБ Игра в мини-баскетбол.	1	Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику прыжка. <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	
56.	ИОТ-9. Прыжки в длину с места. СБУ Прыжки со скакалкой Эстафеты	1	Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места			
57.	Бег на 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. СБУ	1	Уметь выполнять метание	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику метания мяча. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.		
58.	к\у- Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. СБУ	1	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора	
59.	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». СБУ	1	Владеть техникой прыжка с разбега.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику метания мяча.		

60.	Прыжки в длину с разбега на результат. СБУ.	1	Владеть техникой прыжка.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.			
61.	Равномерный бег до 15 мин. СБУ	1	Владеть техникой гладкого бега				
62.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1	Уметь преодолевать полосу препятствий				
63.	Бег на 2000м. на результат. СБУ	1	Уметь бежать в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега в равномерном темпе <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику передачи эстафетной палочки	уметь проявлять инициативу		
64.	Эстафетный бег 4x50м. СБУ	1	Уметь передавать эстафету				
65.	БУ Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	1	Уметь передавать встречную эстафету	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику метания мяча на дальность	уметь проявлять инициативу		
66.	БУ. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	1	Владеть техникой метания мяча в цель			уметь проявлять инициативу, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора	
67.	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Владеть техникой прыжка с разбега				
68.	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Владеть техникой метания мяча на дальность				