**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также ив умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры: владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

-в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов; опорные прыжки, в длину

-правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;

--поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

-проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень формирования качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, таки в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельность, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты в основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности для **подготовки к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры: «способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-соблюдать официальные правила бадминтона;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**2.Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. История и развитие бадминтона.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**История физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки**. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Бадминтон.** Технические приёмы игры (подачи, удары). Игра по правилам

**Прикладно-ориентированная физическая деятельность.** Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

**Физическая подготовка.** Упражнения для развития основных физических качеств.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, силы, выносливости.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** **Волейбол. Бадминтон** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний по физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Спортивные игры (Баскетбол, волейбол) | 18 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Бадминтон | 27 |
|  | **Итого** | **102** |

Календарно-тематическое планирование

Классы: 6 "А"

Учитель Михеева Е.В.

Количество часов: 102; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе программы «Физическая культура», 5-9 классы, автор – составитель В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014г.

Учебник «Физическая культура», автор Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., 2006

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока  Тип урока | Планируемые результаты | | Основные виды деятельности учителя и учащихся | | Вид контроля | | ЦОРы | | Даты | |
| План | Факт |
| Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)  Количество трансформированных уроков (7) из них:  -интегрированных (1)  -вне школьных стен (2)  -в цифровой среде (4) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. Правила ТБ Спринтерский бег.  Изучение нового материала. | | Предметные: Применять правила ТБ на уроках выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях физической культурой и своевременно их устранять, пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.  Личностные: Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика , проявление особого интереса новому содержанию занятий.  Метапредметные:  Понимание и принятие цели включаться в творческую  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры материале в сотрудничестве с учителем;  Задавать вопросы по школьному содержанию занятий. | | Правила безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ без предмета. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м., встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. | | Входной | | Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Правила поведения на уроках легкой атлетики» «Виды легкой атлетики» | 04.09. |  |
| 2 | Высокий старт, эстафетный бег.  Комбинированный | | Предметные: Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.  Личностные:  проявление интереса к новому содержанию занятий, проявление учебных мотивов  Метапредметные:  Понимание и принятие цели сформулированной педагогом;  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | | ОРУ в ходьбе. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты без предмета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | |  | | Сайт ФизкультУра Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника" | 04.09 |  |
| 3 | Высокий старт, стартовый разгон.  Совершенствование | | Предметные: умение определять задачи занятий физическими упражнениями, пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта культурой и своевременно их устранять, готовить места занятий в условиях помещений и на открытом воздухе  Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности | | Медленный бег 500 м. ОРУ. Техника высокого старта, стартового разгона. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. | |  | |  | 07.09 |  |
| 4 | Бег с ускорением 50-60 м, эстафетный бег.  (Подготовка к сдаче норм ГТО)  Комбинированный | | Предметные: пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма;  Личностные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека  Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | | ОРУ. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4 по 200м Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | | текущий | | Сайт Сеть творческих учителей.  Презентация на тему "Функциональные системы организма" с использованием QR- сканирования | 11.09 |  |
| 5 | Спринтерский бег, специальные беговые упражнения.  Совершенствование | | Предметные: пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения низкого старта;  Личностные: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию  Метапредметные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности | | Медленный бег -600 м. ОРУ в движении. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. | |  | |  | 11.09 |  |
| 6 | Бег на результат 60 м, эстафетный бег.  Учетный | | Предметные: уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта на результат. Тестировать уровень развития физических качеств и соотносить их с показателями физической подготовки  Личностные: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории физического развития с учётом устойчивых познавательных интересов, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями | | Бег на результат специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.60 м, | | оперативный | |  | 14.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину, метание малого мяча.  Совершенствование | | Предметные: прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель, описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать с предупреждением ошибок;  Личностные: Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика , проявление особого интереса новому содержанию занятий.  Метапредметные:  Понимание и принятие цели включаться в творческую  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры материале в сотрудничестве с учителем;  Задавать вопросы по школьному содержанию занятий. | | Разминочный бег. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом "согнув ноги", прыжок с 7-9 шагов разбега. Имитация техники метания «из-за спины через плечо»  Метание малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 5-6 м, развитие скоростно-силовых качеств. | |  | |  | 18.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, метание малого мяча. (Подготовка к сдаче норм ГТО)  Совершенствование | | Предметные: уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений  Личностные: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию  Метапредметные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности | | Медленный бег 400-500 м, ОРУ с малым мячом. Прыжковые упражнения. Техника разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 5-6 м,  развитие скоростно-силовых качеств. | |  | | **Р.К.** Эстафета олимпийского огня в Тюмени и Тюменской области | 18.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину, метание малого мяча в горизонтальную цель.  Комбинированный | | Предметные: прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности;  Личностные: формирование ответственного отношения к учению, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями | | Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. | | текущий | |  | 21.9 |  |
| 10 | Прыжок в длину, метание малого мяча на дальность. (Подготовка к сдаче норм ГТО)  Комбинированный | | Предметные: прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель, описывать технику метания малого мяча разными способами,;  Личностные: Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика, проявление особого интереса новому содержанию занятий.  Метапредметные:  Понимание и принятие цели включаться в творческую  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры материале в сотрудничестве с учителем;  Задавать вопросы по школьному содержанию занятий. | | Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. | | текущий | |  | 25.09 |  |
| 11 | Бег на средние дистанции.  Совершенствование | | Предметные: бегать в равномерном темпе до 20 мин, регулировать физическую нагрузку и определят степень утомления по внешним признакам  Личностные: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;  Метапредметные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | | Медленный бег 500 м ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег мальчики-800 м, девочки-500 м. Подвижные игры. | | текущий | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 25.09 |  |
| Раздел 2. Бадминтон (6 часов, вариативная часть)  Количество трансформированных уроков (2) из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (0)  -в цифровой среде (2) | | | | | | | | | | | |
| 12 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.  Изучение нового материала | | Предметные: владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение знаниями по основам организации и проведения занятий по бадминтону, способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | | Бег в равномерном темпе ОРУ. Просмотр презентации "Бадминтон как вид спорта". Знакомство с ракеткой и понятиями в бадминтоне. Техника работы с ракеткой. Подвижные игры с воланом. | |  | | videouroki-net  Просмотр презентации "Бадминтон как вид спорта" | 25.09 |  |
| 13 | История возникновения и развития бадминтона.  Основные стойки и перемещения в них.  Комбинированный | | Предметные: умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение знаниями по основам организации и проведения занятий по бадминтону, принимать участие в их организации и проведении умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения,  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | | Просмотр презентации. Бег, ОРУ с ракеткой. Имитационные упражнения с ракеткой. Основные стойки и перемещения в них. Игра с ракеткой и воланом. | | текущий | | videouroki-net  Просмотр презентации, видеофильма «Основные стойки в бадминтоне" | 28.09 |  |
| 14 | Хватка бадминтонной ракетки, волана.  Способы перемещения.  Совершенствование | | Предметные: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции. | | Бег 400-50 м, ОРУ с воланом. Имитационные упражнения с ракеткой и воланом. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подвижные игры с воланом. | |  | |  | 02.10 |  |
| 15 | Основы техники игры.  Подача. Виды подачи.  Изучение нового материала | | Предметные**:** владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение знаниями по основам организации и проведения занятий по бадминтону, способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | | Бег со сменой лидера, ОРУ с ракеткой. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подача. Виды подачи. Подвижные игры с воланом. | | текущий | |  | 02.10 |  |
| 16 | Основы техники игры  Подача открытой и закрытой стороной ракетки.  Совершенствование | | Предметные: владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | | Бег с препятствиями, ОРУ с ракеткой. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подача. Виды подачи. Подвижные игры с воланом основные типы подачи в бадминтоне. Выполнение подачи открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра в парах. | |  | |  | 05.10 |  |
| 17 | Основы техники игры.  Подача открытой и закрытой стороной ракетки.  Комбинированный | | Предметные: умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | | Бег 500м, ОРУ без предмета. Основные стойки и перемещения в них. Подача. Виды подачи. Подвижные игры с воланом основные типы подачи в бадминтоне. Выполнение подачи открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра в парах, тройках. | | оперативный | |  | 09.10 |  |
| Раздел 3. Гимнастика (18 часов)  Количество трансформированных уроков (9) из них:  -интегрированных (1)  -вне школьных стен (1)  -в цифровой среде (7) | | | | | | | | | | | |
| 18 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ  Изучение нового материала | | Предметные: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения, руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения для профилактики ее нарушения.  Личностные: в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла, в длину  -правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;  --поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;  -проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.. | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения в строю. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. | |  | | Сайт Физкультура на «5»  Презентация на тему "Правила профилактики нарушений осанки", | 09.10 |  |
| 19 | Висы. Строевые упражнения.  Совершенствование | | Предметные: уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения, знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Оказывать помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений;  Личностные: в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла, в длину  -правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;  --поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;  -проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | Построения и перестроения в колонне, шеренге, упражнения в строю. Медленный бег с изменением направления. ОРУ в парах. Упражнения в висе: вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Игровые упражнения с использованием ОДД. | |  | |  | 16.10 |  |
| 20 | Перестроение дроблением и сведением.  Совершенствование | | Предметные: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения, знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, оказывать помощь сверстникам при выполнении упражнений;  Личностные: в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла, в длину  -правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;  --поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;  -проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | | текущий | |  | 16.10 |  |
| 21 | Вис согнувшись. Строевые упражнения.  Совершенствование | | Предметные: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения, оказывать помощь сверстникам при выполнении упражнений, готовить место занятий;  Личностные: в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла, в длину  -правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;  --поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;  -проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | Построения и перестроения в колонне, шеренге, упражнения в строю. Медленный бег с изменением направления. ОРУ с предметом. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м) смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | |  | |  | 19.10 |  |
| 22 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. (**Подготовка к сдаче норм ГТО)**  Совершенствование | | Предметные: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения, оказывать помощь сверстникам при выполнении упражнений, готовить место занятий;  Личностные: в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла, в длину  -правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;  --поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;  -проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | |  | |  | 23.10 |  |
| 23 | Висы. Подтягивание в висе.  Совершенствование | | Предметные: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения, готовить место занятий. Описывать технику упражнений на перекладине, выявлять и исправлять типичные ошибки;  Личностные: в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла, в длину  -правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;  --поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;  -проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | Перестроения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | | текущий | | **Р.К.:** Гимнасты Тюменской области  Комбинированный | 23.10 |  |
| 24 | Опорный прыжок.  Совершенствование | | Предметные: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая проявления ошибок, соблюдать правила безопасности;  Личностные: в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла, в длину  -правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;  --поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;  -проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вскок в упор присев Развитие силовых способностей. | | итоговый | |  | 26.10 |  |
| 25 | Вскок в упор присев.  Совершенствование | | Предметные: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая проявления ошибок, соблюдать правила безопасности;  Личностные: в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла, в длину  -правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;  --поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;  -проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | Перестроения. ОРУ без предметов на месте. Вскок в упор присев Развитие силовых способностей. | |  | |  | 06.11 |  |
| 26 | Опорный прыжок. Соскок прогнувшись.  Совершенствование | | Предметные: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая проявления ошибок, соблюдать правила безопасности;  Личностные: в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла, в длину  -правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;  --поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;  -проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | Перестроения. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | | текущий | |  | 06.11 |  |
| 27 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.  Комбинированный | | Предметные: выполнять ОРУ с предметами, строевые упражнения, описывать технику выполнения упражнений, избегая проявления ошибок, соблюдать правила безопасности;  Личностные: в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла, в длину  -правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;  --поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;  -проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | Перестроение из колонный по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | | оперативный | | videouroki-net, выполнение теста | 09.11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | | **История комплекса ГТО.** Акробатика.  Комбинированный | Предметные: выполнять кувырки вперед, осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности, в случае появления ошибок уметь их исправлять; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности для **подготовки к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**  Личностные: умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов ;  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. | Упражнения в строю. Строевой шаг на месте и в движении. Перестроения в движении. ОРУ без предмета. Упражнения на гибкость. Техника кувырка. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей. |  | Инфоурок видеоролик «История комплекса ГТО» | 13.11 |  |
| 29 | | Кувырок вперед.  Совершенствование | Предметные: выполнять кувырки вперед, осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности, в случае появления ошибок уметь их исправлять, готовить к уроку место занятий и после его завершения убрать;  Личностные: умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов ;  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. | Медленный бег в колонне по два. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад с группировкой и без группировки.. Игровые эстафеты. Развитие координационных способностей. | текущий | Выполнение заданий с использованием QR-сканирования | 13.11 |  |
| 30 | | Кувырок вперед и назад.  Совершенствование | Предметные: выполнять кувырок вперед, назад, составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений, анализировать технику выполнения упражнений своих и сверстников, выявлять ошибки и исправлять, готовить место занятий к уроку;  Личностные: умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов;  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. | Построения, перестроения, упражнения в строю. С предметом. Кувырок вперед и назад. Эстафеты Развитие координационных способностей. |  |  | 16.11 |  |
| 31 | | Стойка на лопатках.  Совершенствование | Предметные: выполнять кувырки, стойку на лопатках, составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений, анализировать технику выполнения упражнений своих и сверстников, выявлять ошибки и исправлять готовить место занятий к уроку;  Личностные: умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов ;  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. | Бег змейкой. ОРУ в группах. Кувырок вперед с группировкой, кувырок назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координационных способностей | текущий |  | 20.11 |  |
| 32 | | Акробатика Эстафеты.  Совершенствование | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений, анализировать технику выполнения упражнений своих и сверстников, выявлять ошибки и исправлять;  Личностные: умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов;  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  | 20.11 |  |
| 33 | | Акробатика. ОРУ в движении.  Комбинированный | Предметные: выполнять кувырки, стойку на лопатках, составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений, анализировать технику выполнения упражнений своих и сверстников, выявлять ошибки и исправлять.  Личностные: умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов;  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. | Бег 3 мин. ОРУ с предметом. Упражнения на гибкость. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация из знакомых упражнений. Эстафеты. Развитие координационных способностей | текущий | Выполнение заданий акробатической комбинации с использованием QR-сканирования | 23.11 |  |
| 34 | | Акробатика. Упражнения с набивными мячами.  Учетный | Предметные: выполнять кувырки, стойку на лопатках, анализировать технику выполнения упражнений своих и сверстников, выявлять ошибки и исправлять. Оказывать помощь сверстникам;  Личностные: умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов;  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. | Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивными мячами. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. Подвижная игра "Бездомный заяц". ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных способностей | оперативный | Выполнение заданий акробатической комбинации с использованием QR-сканирования | 27.11 |  |
| 35 | | Акробатика. Эстафеты с обручем.  Совершенствование | Предметные: выполнять кувырки, стойку на лопатках, анализировать технику выполнения упражнений своих и сверстников, выявлять ошибки и исправлять. Составлять акробатические комбинации из изученных упражнений;  Личностные: умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов;  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. | Повороты в движении. Бег со сменой лидера. ОРУ с обручем. Акробатическая комбинация. Эстафеты с обручем. Упражнения на осанку без предмета у опоры. Развитие координационных способностей. |  | Выполнение заданий акробатической комбинации с использованием QR-сканирования | 27.11 |  |
| Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол (6 часов)  Количество трансформированных уроков (1) из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (0)  -в цифровой среде (1) | | | | | | | | |
| 36 | | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ.  Изучение нового материала | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Описывать технику игровых действий и приемов, соблюдать технику безопасности;  Личностные- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;  проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  -умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Техника безопасности на уроках волейбола. Бег с изменением направления. ОРУ с мячом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | текущий | ГТО.ру Презентация «Страницы из истории волейбола» | 30.11 |  |
| 37 | | Волейбол. Стойка игрока.  Совершенствование | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Описывать технику игровых действий и приемов, соблюдать технику безопасности;  Личностные- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;  проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  -умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Бег по сигналу. ОРУ в движении. Подводящие упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты с волейбольным мячом.. Подвижные игры с элементами волейбола | текущий |  | 04.12 |  |
| 38 | Перемещение в стойке.  Совершенствование | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Описывать технику игровых действий и приемов, соблюдать технику безопасности. Варьировать технику игровых действий в зависимости от ситуации;  Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;  проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  -умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Бег 600 м. ОРУ с предметом. Стойка игрока. Перемещение в стойке с передача двумя руками сверху. Передачи в четверках.Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола |  |  | 04.12 |  |
| 39 | Передача двумя руками сверху на месте.  Совершенствование | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;  проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  -умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола |  |  | 07.12 |  |
| 40 | Передача двумя руками сверху на месте в парах.  Совершенствование | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;  проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  -умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола |  |  | 11.12 |  |
| 41 | Подвижные игры с элементами волейбола.  Комбинированный | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;  проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  -умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте, игра в волейбол по упрощенным правилам. | . | **Р.К.** Развитие различных видов спора в Тюменской области. | 11.12 |  |
| Раздел 5. Бадминтон (7 часов, вариативная часть)  Количество трансформированных уроков (4) из них:  -интегрированных (1)  -вне школьных стен (0)  -в цифровой среде (3) | | | | | | | |
| 42 | Основы техники игры бадминтон.  Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.  Комбинированный | Предметные: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции. | Бег 500 м, ОРУ с предметом. Имитационные упражнения с ракеткой и воланом. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подачи и удары. Далёкий удар с замаха сверху Подвижные игры с воланом. |  | ussia.tv/video/show/brand  видеоролик «Технологии спорта» 1 ч | 14.12 |  |
| 43 | Удары справа и слева, высокодалёкий удар.  Совершенствование | Предметные**:** владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение знаниями по основам организации и проведения занятий по бадминтону, способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег со сменой лидера, ОРУ с ракеткой. Удары справа и слева, высокодалёкий удар. Подача. Виды подачи. Подвижные игры с воланом. |  |  | 18.12 |  |
| 44 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар.  Совершенствование | Предметные: владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег с препятствиями, ОРУ с ракеткой. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подача. Виды подачи. Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар Подвижные игры с воланом основные типы подачи в бадминтоне. Выполнение подачи открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра в парах. |  |  | 18.12 |  |
| 45 | Плоская подача.  Короткие удары.  Совершенствование | Предметные: умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег 500м, ОРУ без предмета. Основные стойки и перемещения в них. Подача. Виды подачи. Подвижные игры с воланом основные типы подачи в бадминтоне. Выполнение подачи открытой и закрытой сторонами ракетки. Плоская подача.  Короткие удары. Игра в парах, тройках. |  | ussia.tv/video/show/brand  видеоролик «Технологии спорта» 2 ч | 21.12 |  |
| 46 | Подачи.  Удары (короткие, высокодалёкие удары).  Комбинированный | Предметные: владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег с препятствиями, ОРУ с ракеткой. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подача. Подачи.  Удары (короткие, высокодалёкие удары Подвижные игры с воланом основные типы подачи в бадминтоне. Выполнение подачи открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра в парах. |  |  | 25..12 |  |
| 47 | Короткие быстрые удары.  Учетный | Предметные: владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег со сменой лидера, ОРУ с ракеткой. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подача. Виды подачи. Подвижные игры с воланом основные типы подачи в бадминтоне. Выполнение подачи открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра в парах. | оперативный |  | 25.12 |  |
| 48 | Короткие быстрые удары  Короткие близкие удары  Совершенствование | Предметные: владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег с препятствиями, ОРУ с ракеткой. Подача. Виды подачи. Короткие быстрые удары  Короткие близкие удары Подвижные игры с воланом основные типы подачи в бадминтоне. Выполнение подачи открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра в парах. |  | ussia.tv/video/show/brand  видеоролик «Технологии спорта» 3 ч | 11.01 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 6. Лыжная подготовка (18 часов)  Количество трансформированных уроков (9) из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (2)  -в цифровой среде (7) | | | | | | | | | | | |
| 49 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.  Изучение нового материала | | Предметные: уметь передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные:  умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.  Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м | | . | | ИнфоУрок  Презентация "Виды лыжных ходов. Их техника» | 15.01 |  |
| 50 | Попеременный и одновременный двухшажный ход.  Комбинированный | | Предметные: уметь передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные:умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Правила поведения на уроках л/п. ОРУ с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.  Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м | | текущий | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 15.01 |  |
| 51 | Одновременный бесшажный ход.  Совершенствование | | Предметные: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах;  Личностные:умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Упражнения в строю с лыжным инвентарем. ОРУ на месте. Бесшажный одновременный ход Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.  Прохождение дистанции 1000 м.  Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м | |  | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 18.01 |  |
| 52 | Прохождение дистанции 1000 м.  **(подготовка к выполнению комплекса ГТО).**  Совершенствование | | Предметные: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах; выполнять нормы ГТО  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | ОРУ в парах. Бесшажный одновременный ход. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.  Прохождение дистанции 1000 м.  Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м | |  | |  | 22.01 |  |
| 53 | Подъем "ёлочкой".  Совершенствование | | Предметные: проходить дистанцию, Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать подъем «елочкой», выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км.  Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе. | |  | | **Р.К.** Олимпийские чемпионы по биатлону Тюмени | 22.01 |  |
| 54 | Спуски со склонов до 45° в средней стойке.  Совершенствование | | Предметные: проходить дистанцию, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы, подъемы и спуски в разных стойках;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | ОРУ с лыжными палками. Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км.  Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном | | текущий | |  | 25.01 |  |
| 55 | Торможение плугом.  Совершенствование | | Предметные: Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью | |  | |  | 29.01 |  |
| 56 | Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов.  Учетный | | Предметные: Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности | |  | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 29.01 |  |
| 57 | Техника спуска в средней стойке  Совершенствование | | Предметные: Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах;  Личностные: правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Техника торможения плугом. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом, прохождение дистанции до 2 км. | |  | |  | 01.02 |  |
| 58 | Прохождение  дистанции до 3 км.  Комбинированный | | Предметные: Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата | | Упражнения в тройках, четверках. Техника торможения плугом, прохождение  дистанции до 3 км.  Техника изученных ходов, подъемов и спусков | | текущий | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 05.02 |  |
| 59 | Спуск в средней стойке.  Совершенствование | | Предметные: проходить дистанцию, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы, подъемы и спуски в разных стойках;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | | ОРУ на месте. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом, прохождение дистанции до 3 км. | | . | | **Р.К.** Клуб «Моржи Тюмени» Основы закаливания. | 05.02 |  |
| 60 | Соревнования на дистанции 1,2 км.  Комбинированный | | Предметные: Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | ОРУ. Техника лыжных ходов. Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км - мальчики | | текущий | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 08.02 |  |
| 61 | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.  Совершенствование | | Предметные: Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты. | |  | |  | 12.02 |  |
| 62 | Лыжная подготовка. Эстафеты.  Совершенствование | | Предметные: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подросткам;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты. | |  | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 12.02 |  |
| 63 | Круговая эстафета до 230 м.  Комбинированный | | Предметные: Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м | | текущий | |  | 15.02 |  |
| 64 | Техника лыжных ходов.  Учетный | | Предметные: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия;  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м | | оперативный | | **Р.К.**  А.льбина Ахатова - олимпийская чемпионка по биатлону. | 19.02 |  |
| 65 | Техника спусков и подъемов.  Совершенствование | | Предметные: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств;  Личностные: владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки | |  | |  | 19.02 |  |
| 66 | Прохождение дистанции до 2 км  **(подготовка к выполнению комплекса ГТО)**  Совершенствование | | Предметные: Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности для подготовки к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО  Личностные: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;  Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | | Второе соревнование на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Итоги уроков л/п, определить «задолжников» по прохождению дистанций, предупредить уч-ся о переходе на занятия в зал, о требованиях к форме | | оперативный | | **Р.К.** Зимние виды спорта в Тюменской области. | 22.02 |  |
| Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол (2 часа)  Количество трансформированных уроков (1) из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (0)  -в цифровой среде (1) | | | | | | | | | | | |
| 67 | | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола  Комбинированный | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Соблюдать правила безопасности;  Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;  проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  -умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Инструктаж по ТБ на уроке волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | |  | | Сайт ФизкультУра «Техника передачи двумя руками снизув волейболе» | | 26.02 |  |
| 68 | | Нижняя прямая подача с 3-6м.  Комбинированный | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности;  Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной деятельности;  проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  Метапредметные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | текущий | |  | | 26.02 |  |
| Раздел 8. Бадминтон (3часа, вариативная часть)  Количество трансформированных уроков (1) из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (0)  -в цифровой среде (1) | | | | | | | | | | | |
| 69 | | Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи.  Совершенствование | Предметные: владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение знаниями по основам организации и проведения занятий по бадминтону, способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег в равномерном темпе ОРУ. Просмотр презентации "Бадминтон как вид спорта". Знакомство с ракеткой и понятиями в бадминтоне. Техника работы с ракеткой. Подвижные игры с воланом. | |  | |  | | 01.03 |  |
| 70 | | Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов.  Комбинированный | Предметные: умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение знаниями по основам организации и проведения занятий по бадминтону, принимать участие в их организации и проведении умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения,  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Просмотр презентации. Бег, ОРУ с ракеткой. Имитационные упражнения с ракеткой. Основные стойки и перемещения в них. Игра с ракеткой и воланом. | | текущий | | Инфоурок.  Видеоролик «Подача в бадминтоне» | | 05.03 |  |
| 71 | | Сочетание технических приёмов подачи и удара.  Совершенствование | Предметные: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции. | Бег 400-50 м, ОРУ с воланом. Имитационные упражнения с ракеткой и воланом. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подвижные игры с воланом. | |  | |  | | 05.03 |  |
| Раздел 9. Спортивные игры. Баскетбол (3 часа)  Количество трансформированных уроков (2) из них:  -интегрированных (1)  -вне школьных стен (0)  -в цифровой среде (1) | | | | | | | | | | | |
| 72 | | Баскетбол. Инструктаж по ТБ.  Изучение нового материала | Предметные: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия: ведение, передачи, броски в корзину. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;  проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  -умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Медленный бег. Перестроение в движении. ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | |  | | **Р.К.** Баскетбольные клубы Тюмени. | | 12.03 |  |
| 73 | | Стойка и передвижение игрока.  Комбинированнный | Предметные: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Соблюдать правила безопасности;  Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;  проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  -умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Бег 800 м. ОРУ в парах. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | текущий | | Презентация «Баскетбол. Терминология. История возникновения» | | 12.03 |  |
| 74 | | Ведение мяча на месте.  Совершенствование | Предметные: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Описывать технику игровых действий. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику;  Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;  проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  -умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Бег с изменением направления. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в изменяющихся условиях. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | |  | |  | | 15.03 |  |
| Раздел 10. Бадминтон (4 часа, вариативная часть)  Количество трансформированных уроков (1) из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (0)  -в цифровой среде (1) | | | | | | | | | | | |
| 75 | | Техника игры  Далёкий с замаха и короткий удары.  Совершенствование | Предметные: владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег 400-50 м, ОРУ с воланом. Имитационные упражнения с ракеткой и воланом. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подвижные игры с воланом. | |  | |  | | 19.03 |  |
| 76 | | Технико-тактическая подготовка.  Комбинированнный | Предметные: умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег со сменой лидера, ОРУ с ракеткой. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подача. Виды подачи. Подвижные игры с воланом. | | текущий | |  | | 19.03 |  |
| 77 | | Плоский удар. Перевод.  Совершенствование | Предметные: владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег с препятствиями, ОРУ с ракеткой. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подача. Виды подачи. Подвижные игры с воланом основные типы подачи в бадминтоне. Выполнение подачи открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра в парах. | |  | |  | | 22.03 |  |
| 78 | | Плоский удар. Перевод  Учетный | Предметные: владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Освоение двигательного действия. Бег с препятствиями, ОРУ с ракеткой. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подача. Виды подачи. Подвижные игры с воланом основные типы подачи в бадминтоне. Выполнение подачи открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра в парах | | оперативный | | videouroki-net, выполнение теста | | 02.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)  Количество трансформированных уроков (2) из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (0)  -в цифровой среде (2) | | | | | | | | |
| 79 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ.  Комбинированный | | Предметные: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами  Личностные:  способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  -владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.  Метапредметные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | текущий | <https://video-uroki-online.com/sport/basketbol/> «Баскетбол. Учимся азам легко» | 02.04 |  |
| 80 | Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой.  Совершенствование | | Предметные: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств;  владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;  Личностные:  способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  Метапредметные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  | http://pculture.ru/sekcii/basketball/video\_basketball/  Видео уроки по баскетболу | 05.04 |  |
| 81 | Вырывание и выбивание мяча.  Совершенствование | | Предметные: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств;  владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;  Личностные:  способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  Метапредметные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | текущий |  | 09.04 |  |
| 82 | Бросок одной рукой от плеча на месте.  Совершенствование | | Предметные: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств;  владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;  Личностные:  способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  Метапредметные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. |  |  | 09.04 |  |
| 83 | Нападение быстрым прорывом.  Совершенствование | | Предметные: Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха;  Личностные:  способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  Метапредметные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  | 12.04 |  |
| 84 | Игра в мини-баскетбол.  Комбинированный | | Предметные: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия;  Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  Метапредметные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | опреативный |  | 16.04 |  |
| Раздел 12. Бадминтон (8часов, вариативная часть)  Количество трансформированных уроков 2() из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (0)  -в цифровой среде (2) | | | | | | | | |
| 85 | Сочетание технических приёмов в учебной игре бадминтон.  Комбинированный | | Предметные: умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение знаниями по основам организации и проведения занятий по бадминтону, способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, | Просмотр видеоурока. Бег в равномерном темпе ОРУ. Просмотр презентации "Бадминтон как вид спорта". Знакомство с ракеткой и понятиями в бадминтоне. Техника работы с ракеткой. | текущий | <https://videosik.com/>  Видеоурок  «Урок бадминтона для начинающих: тактика игры» | 16.04 |  |
| 86 | Правила одиночной и парной игры.  Совершенствование | | Предметные: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение знаниями по основам организации и проведения занятий по бадминтону, принимать участие в их организации и проведении умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения,  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег с изменением направления. ОРУ с ракеткой. Подводящие упражнения. Правила одиночной и парной игры. |  |  | 19.04 |  |
| 87 | Организация соревнований по бадминтону.  Комбинированный | | Предметные: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции. | Бег 400-500 м, ОРУ с воланом. Подводящие упражнения. Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками. |  |  | 23.04 |  |
| 88 | Плоский удар. Перевод.  Совершенствование | | Предметные**:** владение знаниями о бадминтоне, как виде спорта, умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег со сменой лидера, ОРУ с ракеткой. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основные стойки и перемещения в них. Подача. Виды подачи. Подвижные игры с воланом. |  | Выполнение заданий посредством QR- сканирования | 23.04 |  |
| 89 | Совершенствование игровых действий.  Совершенствование | | Предметные: корректно объяснять и объективно оценивать технику бадминтона, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;  Метапредметные: ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции | Бег с заданием, ОРУ с ракеткой. Подача. Виды подачи. Выполнение подачи открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра в парах. | текущий |  | 26.04 |  |
| 90 | Сочетание технических приёмов бадминтоне.  Совершенствование | | Предметные: умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег 500м, ОРУ без предмета. Основные стойки и перемещения в них. Подача. Виды подачи. Подвижные игры с воланом основные типы подачи в бадминтоне. Выполнение подачи открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра в парах, тройках. |  |  | 30.04 |  |
| 91 | Правила одиночной и парной игры.  Комбинированный | | Предметные: умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег в равномерном темпе ОРУ. Просмотр презентации "Бадминтон как вид спорта". Знакомство с ракеткой и понятиями в бадминтоне. Техника работы с ракеткой. Учебная игра - соревнование | оперативный |  | 30.04 |  |
| 92 | Организация соревнований по бадминтону.  Комбинированный | | Предметные: умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;  Личностные: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности  Метапредметные: отвечать за результаты собственной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона. | Бег в парах, ОРУ с ракеткой. Передачи, подачи и удары. Учебная игра - соревнование |  |  | 03.05 |  |
| Раздел 13. Легкая атлетика (10 часов)  Количество трансформированных уроков (7) из них:  -интегрированных (1)  -вне школьных стен (1)  -в цифровой среде (5) | | | | | | | | |
| 93 | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции | Предметные: способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;  Личностные: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха  Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий | | Бег в равномерном темпе 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | текущий | Сайт творческих учителей, тестирование | 07.05 |  |
| 94 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ | Предметные: уметь бегать с максимальной скоростью на дистанци;  Личностные: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха  Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий 60 м с низкого старта; | | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. |  | **Р.К** Тюменские футбольные клубы. Лучшие игроки Тюмени. | 07.05 |  |
| 95 | Высокий старт. Финиширование | Предметные: уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;  Личностные: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха  Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий | | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением*40-50 м),* бег по дистанции. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных воз­можностей. Встречная эстафета | текущий |  | 10.05 |  |
| 96 | Бег с ускорением | Предметные: уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений;  Личностные: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха  Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий | | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных воз­можностей. Встречная эстафета *(передача па­лочки).* Влияние легкоатлетических упражне­ний на различные системы организма |  | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 14.05 |  |
| 97 | Бег на результат *60 м*  **(подготовка к выполнению комплекса ГТО)** | Предметные: уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений;  Личностные: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха  Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий | | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможно­стей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | оперативный |  | 14.05 |  |
| 98 | Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения | Предметные: уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений;  Личностные: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха  Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможно­стей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | текущий | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 17.05 |  |
| 99 | Прыжок в высоту | Предметные: Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением и исправлением ошибок. Соблюдать технику безопасности;  Личностные: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха  Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» (подбор разбега и от­талкивание). Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Физкультура на «5» Презентация «Способы прыжка в высоту» | 21.05 |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов | Предметные: уметь прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. Осваивать технику метания самостоятельно устраняя типичные ошибки. Применять упражнения в метании для развития физических качеств;  Личностные: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха  Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» *(отталкивание, пере­ход планки).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | текущий | **Р.К** Тюменский легкоатлетический манеж. История тюменского спорта по легкой атлетике. | 21.05 |  |
| 101 | Метание теннисного мяча на дальность. | Предметные: уметь прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений в метании малого мяча;  Личностные: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха  Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | текущий |  | 24.05 |  |
| 102 | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств | Предметные: овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной, приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой;  Личностные: формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;  Метапредметные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  -умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоро-силовых кач-в | итоговый | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 28.05 |  |