**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 "Д,Е,Ж,З"

Учитель: Черкасова О.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 | Примечания |
| 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.  КРО  Т.Б. занятий на спортивной площадке..  Физические упражнения при плоскостопии;  беговые упражнения спринтерского характера(7мин).; игровые упражнения на выбор | Входной | Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Правила поведения на уроках легкой атлетики» «Виды легкой атлетики» | 6д  03.09.18  6е  05.09.18  6ж  03.09.18  6з  04.09.18 |  | Лучшие легкоатлеты Тюменской области. |
| 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  КРО  бег сугубо индивидуально без учета времени;  индивидуальные упражнения в беге;  гимнастика для глаз по методу Бейтса. |  | Сайт ФизкультУра Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника" | 6д  03.09.18  6е  05.09.18  6ж  05.09.18  6з  04.09.18 |  |  |
| 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.  КРО  Т.Б. занятий на спортивной площадке..  Физические упражнения при плоскостопии;  беговые упражнения спринтерского характера(7мин).; игровые упражнения на выбор |  |  | 6д  07.09.18  6е  07.09.18  6ж  05.09.18  6з  07.09.18 |  |  |
| 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.  КРО  бег по дистанции не более 2-3минут в чередовании с ходьбой,  индивидуальные упражнения в беге  упражнения для коррекции стопы и закаливания организма | текущий | Сайт Сеть творческих учителей.  Презентация на тему "Функциональные системы организма" с использованием QR- сканирования | 6д  10.09.18  6е  12.09.18  6ж  10.09.18  6з  11.09.18 |  | Легкоатлетические сооружения г. Тюмени. |
| 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.  КРО  Физические упражнения при плоскостопии;  беговые упражнения спринтерского характера(7мин).; игровые упражнения на выбор |  |  | 6д  10.09.18  6е  12.09.18  6ж  12.09.18  6з  11.09.18 |  |  |
| 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,  КРО  бег по дистанции не более 2-3минут в чередовании с ходьбой  Физические упражнения при плоскостопии;  беговые упражнения спринтерского характера(7мин).; игровые упражнения на выбор | оперативный |  | 6д  14.09.18  6е  14.09.18  6ж  12.09.18  6з  14.09.18 |  |  |
| 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.  КРО  беговые упражнения спринтерского характера(7мин).  игровые упражнения на выбор детей (футбол)  прыжковые упражнения с разбега |  |  | 6д  17.09.18  6е  19.09.18  6ж  17.09.18  6з  18.09.18 |  |  |
| 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.  КРО  беговые упражнения спринтерского характера(7мин).  игровые упражнения на выбор детей (футбол)  прыжковые упражнения с разбега |  |  | 6д  17.09.18  6е  19.09.18  6ж  19.09.18  6з  18.09.18 |  |  |
| 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.  КРО  Разминочные упражнения  Бег- 30м , 60, 200,400, 800 – по выбору.  Прыжки с места и с разбега.  Индивидуальные упражнения с малым мячом | текущий |  | 6д  21.09.18  6е  21.09.18  6ж  19.09.18  6з  21.09.18 |  |  |
| 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.  КРО  бег сугубо индивидуально без учета времени; ОРУ; индивидуальные упражнения по метанию мяча и в прыжках с места. | текущий |  | 6д  24.09.18  6е  26.09.18  6ж  24.09.18  6з  25.09.18 |  |  |
| 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.  КРО  бег сугубо индивидуально без учета времени. Для сниженного уровня: 6 минут бега, 5минут ходьбы без учета дистанции.  Разминочные упражнения  Дыхательные упражнения по Стрельниковой | текущий | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 6д  24.09.18  6е  26.09.18  6ж  26.09.18  6з  25.09.18 |  |  |
| 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.  КРО  бег сугубо индивидуально без учета времени.  Разминочные упражнения с обручем.  Упражнения с воланом  Дыхательные упражнения по Стрельниковой |  | videouroki-net  Просмотр презентации "Бадминтон как вид спорта" | 28.09.18  28.09.18  26.09.18  28.09.18 |  | Бадминтон в Тюмени. |
| 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.  КРО  бег в чередовании с ходьбой. сугубо индивидуально без учета времени.  Разминочные упражнения.  Упражнения с воланом и ракеткой. работа открытой стороной ракетки на месте.  Дыхательные упражнения. | текущий | videouroki-net  Просмотр презентации, видеофильма «Основные стойки в бадминтоне" | 01.10.18  03.10.18  01.10.18  02.10.18 |  |  |
| 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.  КРО  бег в чередовании с ходьбой. сугубо индивидуально без учета времени.  Разминочные упражнения.  Упражнения с воланом и ракеткой. работа открытой стороной ракетки на месте и в движении.  Упражнения на глаза. |  |  | 01.10.18  03.10.18  03.10.18  02.10.18 |  |  |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ.  Упражнения с воланом и ракеткой. работа открытой стороной ракетки на месте и в движении.  Упражнения на глаза. | текущий |  | 05.10.18  05.10.18  03.10.18  05.10.18 |  |  |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ.  Упражнения с воланом и ракеткой. работа открытой стороной ракетки на месте и в движении.  Упражнения для коррекции стопы. |  |  | 08.10.1810.10.18  08.10.18  09.10.18 |  |  |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ со скакалкой.  Упражнения с воланом и ракеткой. работа открытой стороной ракетки на месте и в движении. Игра в парах  Пальчиковая гимнастика. | оперативный |  | 08.10.18  10.10.18  10.10.18  09.10.18 |  |  |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ с гимнастической палкой.  Упражнения для коррекции осанки без предмета у опоры.Упражнения для коррекции стопы. |  | Сайт Физкультура на «5»  Презентация на тему "Правила профилактики нарушений осанки", | 12.10.18  12.10.18  10.10.18  12.10.18 |  | Тюменские гимнасты на спортивных российских помостах. |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ с мячом.  Упражнения на осанку без с мешочком у опоры и без. Упражнения для профилактики плоскостопия. |  |  | 15.10.18  17.10.18  15.10.18  16.10.18 |  |  |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ.  Вис на высокой перекладине.  Индивидуальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | текущий |  | 15.10.18  17.10.18  17.10.18  16.10.18 |  |  |
| 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.  КРО  бег в чередовании с ходьбой.  ОРУ с предметом.  Построение в шеренгу, упражнения в стою.  Индивидуальные упражнения на осанку. Индивидуальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |  |  | 19.10.18  19.10.18  17.10.18  19.10.18 |  |  |
| 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.  КРО  ОРУ; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастических снарядах.  Значение физических упражнении для развития |  |  | 22.10.18  24.10.18  22.10.18  23.10.18 |  | Тюменские спортсмены- за сдачу норм ГТО. |
| 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.  КРО  ОРУ; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, На развитие силы и силовой .вынос-. ливости.  Подтягивания; упражнения в висах и упорах, с отягощением.  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития | текущий |  | 22.10.18  24.10.18  24.10.18  23.10.18 |  |  |
| 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.  КРО  различные способы ходьбы, бега, Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, ОРУ с повышенной амплитудой. | итоговый |  | 26.10.18  26.10.18  24.10.18  26.10.18 |  |  |
| 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.  КРО  ОРУ с повышенной амплитудой; различные способы ходьбы, бега,  Индивидуальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.  Опорные прыжки. |  |  | 09.11.18  07.11.18  07.11.18  06.11.18 |  |  |
| 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.  КРО  ОРУ; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.  Опорные прыжки. | текущий |  | 12.11.18  07.11.18  07.11.18  06.11.18 |  |  |
| 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.  КРО  ОРУ; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.  Опорные прыжки. | оперативный | videouroki-net, выполнение теста | 12.11.18  09.11.18  12.11.18  09.11.18 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.  КРО  Правила поведения на уроке акробатики  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений  Упражнения на развитие гибкости. |  | Инфоурок видеоролик «История комплекса ГТО» | 16.11.18  14.11.18  14.11.18  13.11.18 |  | |  |
| 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.  КРО  ОРУ; различные способы ходьбы, бега Кувырок впе­рёд, равновесие на одной ноге.Индивидуальные упражнения на развитие координационных способностей.. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | текущий | Выполнение заданий с использованием QR-сканирования | 19.11.18  14.11.18  14.11.18  13.11.18 |  | |  |
| 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.  КРО  ОРУ; различные способы ходьбы, бега Кувырок впе­рёд, равновесие на одной ноге..  Индивидуальные упражнения на развитие координационных способностей.. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |  | 19.11.18  16.11.18  19.11.18  16.11.18 |  | |  |
| 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  КРО  ОРУ; различные способы ходьбы, бега, прыжков Кувырок впе­рёд и назад; стойка на ло­патках. Упражнение на развитие координационных способностей.  .Упражнения с партнёром, акробатические. | текущий |  | 23.11.18  21.11.18  21.11.18  20.11.18 |  | |  |
| 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  КРО  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений  Упражнения на развитие гибкости.  Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |  | 26.11.18  21.11.18  21.11.18  20.11.18 |  | | Батутный спорт в Тюмени. |
| 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  КРО  ОРУ; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, Упражнения с  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений  Упражнения на развитие гибкости. | текущий | Выполнение заданий акробатической комбинации с использованием QR-сканирования | 26.11.18  23.11.18  26.11.18  23.11.18 |  | |  |
| 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  КРО  Упражнения для развития координационных способностей.  ОРУ; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Индивидуальные упражнения с набивным мячом. | оперативный | Выполнение заданий акробатической комбинации с использованием QR-сканирования | 30.11.18  28.11.18  28.11.18  27.11.18 |  | |  |
| 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.  ОРУ; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, Упражнения с  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений  Упражнения на развитие гибкости. |  | Выполнение заданий акробатической комбинации с использованием QR-сканирования | 03.12.18  28.11.18  28.11.18  27.11.18 |  |  | |
| 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  КРО  Правила поведения на уроке спортивных игр.  ОРУ с мячом.  Стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.). Индивидуальная работа с мячом. | текущий | ГТО.ру Презентация «Страницы из истории волейбола» | 03.12.18  30.11.18  03.12.18  30.11.18 |  | Олимпийская гордость Тюмени. | |
| 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  КРО  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег с выполнением заданий (сесть на пол, подпрыгнуть, повороты на 180° и 360° и др.) | текущий |  | 07.12.18  05.12.18  05.12.18  04.12.18 |  |  | |
| 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  КРО  Медленный бег. ОРУ без предмета.  Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.).. Ходьба, бег с выполнением заданий (сесть на пол, подпрыгнуть, повороты на 180° и 360° и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). |  |  | 10.12.18  05.12.18  05.12.18  04.12.18 |  |  | |
| 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.  КРО  Медленный бег. ОРУ без предмета.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).  Передача мяча сверху двумя руками на месте и -цосле перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку |  |  | 10.12.18  07.12.18  10.12.18  07.12.18 |  |  | |
| 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  КРО  Медленный бег. ОРУ без предмета.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).  Передача мяча сверху двумя руками на месте и -цосле перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку |  |  | 14.12.18  12.12.18  12.12.18  11.12.18 |  |  | |
| 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.  КРО  Медленный бег. ОРУ без предмета.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Игра в волейбол по упрощенным правилам. | . |  | 17.12.18  12.12.18  12.12.18  11.12.18 |  |  | |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ со скакалкой.  Упражнения с воланом и ракеткой. работа открытой стороной ракетки на месте и в движении. Игра в парах Пальчиковая гимнастика |  | ussia.tv/video/show/brand  видеоролик «Технологии спорта» 1 ч | 17.12.18  14.12.18  17.12.18  14.12.18 |  | Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области. | |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ.  Упражнения с воланом и ракеткой. работа открытой стороной ракетки на месте и в движении. Подача волана. Игра в парах |  |  | 21.12.18  19.12.18  19.12.18  18.12.18 |  |  | |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ.  Упражнения с воланом и ракеткой. работа открытой стороной ракетки на месте и в движении. Подача волана. Игра в парах |  |  | 24.12.18  19.12.18  19.12.18  18.12.18 |  |  | |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ.  Упражнения с воланом и ракеткой. работа открытой стороной ракетки на месте и в движении. Подача волана. Игра в парах. |  | ussia.tv/video/show/brand  видеоролик «Технологии спорта» 2 ч | 24.12.18  21.12.18  24.12.18  21.12.18 |  |  | |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ.  Упражнения с воланом и ракеткой. работа открытой стороной ракетки на месте и в движении. Подача волана закрытой стороной ракетки.. Игра в парах |  |  | 11.01.19  26.12.18  26.12.18  25.12.18 |  |  | |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ.  Упражнения с воланом и ракеткой. работа открытой стороной ракетки на месте и в движении. Подача волана закрытой стороной ракетки.. Игра в парах | оперативный |  | 14.01.19  26.12.18  26.12.18  25.12.18 |  |  | |
| 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.  КРО  бег без учета времени.  ОРУ.  Упражнения с воланом и ракеткой. работа открытой стороной ракетки на месте и в движении. Подача волана закрытой стороной ракетки. Игра в парах. Удар справа и слева. |  | ussia.tv/video/show/brand  видеоролик «Технологии спорта» 3 ч | 14.01.19  09.01.19  09.01.19  11.01.19 |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  КРО  Правила поведения на уроках л/п.  Подбор одежды и инвентаря для занятий на уроке лыжной подготовки. | | . | | ИнфоУрок  Презентация "Виды лыжных ходов. Их техника» | 18.01.19  09.01.19  09.01.19  15.01.19 |  | | Известные биатлонисты: Попов А., Носкова Л, Ахатова А., Куклева Г. |
| 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  КРО  Транспортировка лыжного инвентаря.  ОРУ с лыжными палками. Повороты на лыжах. Скользящий шаг. Одновременно бесшажный шаг. | | текущий | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 21.01.19  11.01.19  14.01.19  15.01.19 |  | |  |
| 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  КРО  Транспортировка лыжного инвентаря.  ОРУ с лыжными палками. Повороты на лыжах. Скользящий шаг. Одновременно бесшажный шаг. | |  | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 21.01.19  16.01.19  16.01.19  18.01.19 |  | |  |
| 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  КРО  Транспортировка лыжного инвентаря.  ОРУ с лыжными палками. Повороты на лыжах. Скользящий шаг. Одновременно бесшажный шаг. Попеременный двушажный ход . Прохождение дистанции без учета времени. | |  | |  | 25.01.19  16.01.19  16.01.19  22.01.19 |  | |  |
| 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.  КРО  ОРУ с лыжными палками. Одновременно бесшажный шаг. Попеременный двушажный ход  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой стойке. | |  | |  | 28.01.19  18.01.19  21.01.19  22.01.19 |  | |  |
| 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  КРО  ОРУ с лыжными палками. Попеременный двушажный ход.  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой и средней стойке. | | текущий | |  | 28.01.19  23.01.19  23.01.19  25.01.19 |  | |  |
| 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  КРО  ОРУ с лыжными палками. Прохождение дистанции Попеременный двушажный ход.  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой стойке. | |  | |  | 01.02.19  23.01.19  23.01.19  29.01.19 |  | |  |
| 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  КРО  ОРУ с лыжными палками. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции без учета времени.  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой стойке. | |  | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 04.02.19  25.01.19  28.01.19  29.01.19 |  | |  |
| 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.  КРО  ОРУ с лыжными палками. Прохождение дистанции Попеременный двушажный ход.  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой и средней стойке | |  | |  | 04.02.19  30.01.19  30.01.19  01.02.19 |  | |  |
| 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  КРО  ОРУ с лыжными палками. Прохождение дистанции Попеременный двушажный ход.  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой и средней стойке | | текущий | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 08.02.19  30.01.19  30.01.19  05.02.19 |  | |  |
| 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.  КРО  ОРУ с лыжными палками. Прохождение дистанции Попеременный двушажный ход.  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой и средней стойке | | . | |  | 11.02.19  01.02.19  04.02.19  05.02.19 |  | |  |
| 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  КРО  ОРУ с лыжными палками. Прохождение дистанции Попеременный двушажный ход.  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой и средней стойке | | текущий | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 11.02.19  06.02.19  06.02.19  08.02.19 |  | |  |
| 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.  КРО  ОРУ с лыжными палками. Повороты на месте. Прохождение дистанции. Попеременный двушажный ход.  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой и средней стойке. торможение "Плугом". | |  | |  | 15.02.19  06.02.19  06.02.19  12.02.19 |  | |  |
| 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.  КРО  ОРУ с лыжными палками. Повороты на месте. Прохождение дистанции. Попеременный двушажный ход.  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой и средней стойке. торможение "Плугом". | |  | | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 18.02.19  08.02.19  11.02.19  12.02.19 |  | |  |
| 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  КРО  ОРУ с лыжными палками. Повороты на месте. Прохождение дистанции. Попеременный двушажный ход.  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой и средней стойке. торможение "Плугом". | | текущий | |  | 18.02.19  13.02.19  13.02.19  15.02.19 |  | |  |
| 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  КРО  ОРУ с лыжными палками. Повороты на месте. Прохождение дистанции без учета времени. Попеременный двушажный ход.  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой и средней стойке. торможение "Плугом". | | оперативный | |  | 22.02.19  13.02.19  13.02.19  19.02.19 |  | |  |
| 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  КРО  ОРУ с лыжными палками. Повороты на месте. Прохождение дистанции. Попеременный двушажный ход.  Подъем "елочкой", спуск в высокой и средней стойке. торможение "Плугом". | |  | |  | 25.02.19  15.02.19  18.02.19  19.02.19 |  | |  |
| 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  КРО  ОРУ. Повороты на месте. Прохождение дистанции. Попеременный двушажный ход.  Подъем "полуелочкой", спуск в высокой и средней стойке. торможение "Плугом". | | оперативный | |  | 25.02.19  20.02.19  20.02.19  22.02.19 |  | |  |
| 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.  КРО  Инструктаж по ТБ на уроке волейбола. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Индивидуальное упражнение с мячом. | |  | | Сайт ФизкультУра «Техника передачи двумя руками снизув волейболе» | 01.03.19  20.02.19  20.02.19  26.02.19 |  | |  |
| 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.  КРО  Правила волейбола.  ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Индивидуальное упражнение с мячом. | | текущий | |  | 04.03.19  22.02.19  25.02.19  26.02.19 |  | |  |
| 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.  КРО  Правила бадминтона.  ОРУ с воланом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры с воланом. | |  | |  | 04.03.19  27.02.19  27.02.19  01.03.19 | |  |  |
| 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.  КРО  Просмотр презентации. Бег, ОРУ с ракеткой. Имитационные упражнения с ракеткой. Основные стойки и перемещения в них. Игра с ракеткой и воланом. Индивидуальные задания с ракеткой и воланом. | | текущий | | Инфоурок.  Видеоролик «Подача в бадминтоне» | 11.03.19  27.02.19  27.02.19  05.03.19 | |  |  |
| 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.  КРО  Бег, ОРУ с воланом. Имитационные упражнения с ракеткой. Основные стойки и перемещения в них. Индивидуальная игра с ракеткой и воланом, задания с ракеткой и воланом. | |  | |  | 11.03.19  01.03.19  04.03.19  05.03.19 | |  |  |
| 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.  КРО  Медленный бег. Упражнения в строю.. ОРУ с мячом. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | |  | |  | 15.03.19  06.03.19  06.03.19  12.03.19 | |  | Баскетбольная команда Тюмени. |
| 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  КРО  Медленный бег. Упражнения в строю. ОРУ с мячом. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | текущий | | Презентация «Баскетбол. Терминология. История возникновения» | 18.03.19  06.03.19  06.03.19  12.03.19 | |  |  |
| 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  КРО  Медленный бег. Упражнения в строю.. ОРУ с мячом. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | |  | |  | 18.03.19  08.03.19  11.03.19  15.03.19 | |  |  |
| 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. Далёкий с замаха и короткий удары Подвижные игры с воланом.  КРО  Бег, ОРУ с воланом. Хватка бадминтонной ракетки, волана Имитационные упражнения с ракеткой. Основные стойки и перемещения в них. Индивидуальная игра с ракеткой и воланом, задания с ракеткой и воланом. | |  |  | 22.03.19  13.03.19  13.03.19  19.03.19 | |  |  |
| 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. Технико-тактическая подготовка Подвижные игры с воланом.  КРО  Бег медленный, ОРУ с ракеткой. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Основные стойки и перемещения в них. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Виды подачи. Технико-тактическая подготовка индивидуальные задания с воланом. | | текущий |  | 01.04.19  13.03.19  13.03.19  19.03.19 | |  |  |
| 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. Плоский удар. Перевод.  Игра в парах.  КРО  Бег медленный, ОРУ с ракеткой. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Основные стойки и перемещения в них. Подача открытой и закрытой стороной ракетки, индивидуальные упражнения с воланом. | |  |  | 01.04.19  15.03.19  18.03.19  22.03.19 | |  |  |
| 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  КРО  Бег медленный, ОРУ с ракеткой. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Подача открытой и закрытой стороной ракетки, индивидуальные игры с воланом. | | оперативный | videouroki-net, выполнение теста | 05.04.19  20.03.19  20.03.19  02.04.19 | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  КРО  Правила поведения на уроках баскетбола.  ОРУ с мячом.  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Бросок двумя руками снизу. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Развитие координационных качеств. | текущий | <https://video-uroki-online.com/sport/basketbol/> «Баскетбол. Учимся азам легко» | 05.04.19  20.03.19  20.03.19  02.04.19 |  |  |
| 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.  КРО  ОРУ с мячом.  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей рукой на месте и в движении с изменением высоты отскока. Бросок двумя руками от головы в корзину с близкого расстояния. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Развитие координационных качеств. |  | http://pculture.ru/sekcii/basketball/video\_basketball/  Видео уроки по баскетболу | 08.04.19  22.03.19  01.04.19  05.04.19 |  |  |
| 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  КРО  ОРУ с мячом.  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой на месте и в движении с изменением высоты отскока. Бросок двумя руками от головы в корзину с близкого расстояния. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Развитие координационных качеств. | текущий |  | 08.04.19  03.04.19  03.04.19  09.04.19 |  |  |
| 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.  КРО  ОРУ с мячом.  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей рукой на месте и в движении с изменением высоты отскока. Бросок двумя руками от головы в корзину с близкого расстояния. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Развитие координационных качеств.  Терминология баскетбола. |  |  | 12.04.19  03.04.19  03.04.19  09.04.19 |  |  |
| 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.  КРО  ОРУ с мячом.  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей рукой на месте и в движении с изменением высоты отскока. Бросок двумя руками от головы и от плеча в корзину. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Развитие координационных качеств.  Терминология баскетбола. |  |  | 15.04.19  05.04.19  08.04.19  12.04.19 |  |  |
| 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.  КРО  ОРУ с мячом.  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей рукой на месте и в движении с изменением высоты отскока. Бросок двумя руками от головы и от плеча в корзину. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Развитие координационных качеств.  Терминология баскетбола. | опреативный |  | 15.04.19  10.04.19  10.04.19  16.04.19 |  |  |
| 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". Сочетание технических приёмов в учебной игре бадминтон  КРО  Просмотр видеоурока. Бег в равномерном темпе ОРУ. Просмотр презентации "Бадминтон как вид спорта". Индивидуальные упражнения с ракеткой. Техника работы с ракеткой и воланом в паре. | текущий | <https://videosik.com/>  Видеоурок  «Урок бадминтона для начинающих: тактика игры» | 19.04.19  10.04.19  10.04.19  16.04.19 |  |  |
| 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.  КРО  ОРУ. Подводящие упражнения.  Индивидуальные упражнения с ракеткой. Техника работы с ракеткой и воланом в паре. Дыхательная гимнастика. |  |  | 22.04.19  11.04.19  15.04.19  19.04.19 |  |  |
| 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.  КРО  ОРУ. Подводящие упражнения.  Индивидуальные упражнения с ракеткой. Техника работы с ракеткой и воланом в паре. Правила одиночной игры. Дыхательная гимнастика. |  |  | 22.04.19  17.04.19  17.04.19  23.04.19 |  |  |
| 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.  КРО  ОРУ. Подводящие упражнения.  Индивидуальные упражнения с ракеткой. Техника работы с ракеткой и воланом в паре. Развитие координационных способностей. |  | Выполнение заданий посредством QR- сканирования | 26.04.19  17.04.19  17.04.19  23.04.19 |  |  |
| 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.  КРО  Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения.  Индивидуальные упражнения с ракеткой. Техника работы с ракеткой и воланом в паре. Развитие координационных способностей. | текущий |  | 29.04.19  19.04.19  22.04.19  26.04.19 |  |  |
| 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.  КРО  Медленный бег 400 м. ОРУ. Имитационные упражнения.  Индивидуальные упражнения с ракеткой. Техника работы с ракеткой и воланом в паре. Подачи. Развитие координационных способностей. |  |  | 29.04.19  24.04.19  24.04.19  30.04.19 |  |  |
| 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  КРО  Бег в равномерном темпе.. ОРУ. Имитационные упражнения.  Индивидуальные упражнения с ракеткой. Техника работы с ракеткой и воланом в паре. Подачи. Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. | оперативный |  | 03.05.19  24.04.19  24.04.19  30.04.19 |  |  |
| 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  КРО  Правила игры в бадминтон.  Бег в равномерном темпе.. ОРУ. Имитационные упражнения.  Индивидуальные упражнения с ракеткой. Техника работы с ракеткой и воланом в паре. Подачи. Развитие координационных способностей |  |  | 06.05.19  26.04.19  29.04.19  07.05.19 |  |  |
| 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.  Инструктаж по ТБ | 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 | | Правила безопасности ТБ  Бег в равномерном темпе 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  КРО  Правила поведения на уроках легкой атлетики.  Длительный бег по дистанции( 6 минут)\*2 раза за урок, гимнастика для глаз по методу Бейтса, упражнения для коррекции стопы и закаливания организма: ходьба по траве босиком с учетом температурного режима. | текущий | Сайт творческих учителей, тестирование | 06.05.19  10.05.19  06.05.19  07.05.19 |  | Тюменский легкоатлет П. Терехин. |
| 94 | Легкая атлетика. | 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.  КРО  Беговые упражнения с использованием полосы препятствия, упражнения для глаз по методу Бейтса,  прыжковые упражнения с разбега, |  |  | 13.05.19  15.05.19  13.05.19  14.05.19 |  |  |
| 95 | Высокий старт. Финиширование  Совершенствование | 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  КРО  Медленный бег. ОРУ. Специальные упражнения. Бег с высокого старта. Пробегание коротких отрезков дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий |  | 13.05.19  15.05.19  15.05.19  14.05.19 |  |  |
| 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  КРО  Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ без предмета. Специальные упражнения. Ускорение по беговой дорожке. Развитие быстроты. |  | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 17.05.19  17.05.19  15.05.19  17.05.19 |  |  |
| 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  КРО  Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ без предмета. Специальные упражнения. Ускорение по беговой дорожке. Развитие быстроты. Правила легкоатлетической эстафеты. | оперативный |  | 20.05.19  22.05.19  20.05.19  21.05.19 |  |  |
| 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  КРО  Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ без предмета. Специальные упражнения. Ускорение по беговой дорожке 60 м. Развитие быстроты. | текущий | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 20.05.19  22.05.19  22.05.19  21.05.19 |  |  |
| 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  КРО  Медленный бег. ОРУ. Прыжок в высоту спосо­бом «перешагивание» .  Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Физкультура на «5» Презентация «Способы прыжка в высоту» | 24.05.19  24.05.19  22.05.19  24.05.19 |  |  |
| 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  КРО  Медленный бег. ОРУ. Прыжок в высоту спосо­бом «перешагивание» .  Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | текущий |  | 27.05.19  29.05.19  27.05.19  28.05.19 |  |  |
| 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.  КРО  Медленный бег. ОРУ. Прыжок в высоту спосо­бом «перешагивание» .  Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | текущий |  | 27.05.19  29.05.19  29.05.19  28.05.19 |  |  |
| 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  КРО  Медленный бег. ОРУ. Прыжок в высоту спосо­бом «перешагивание» .  Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | итоговый | Приложения на девайсы «Для спорта и здоровья», «Мобильный форум» | 31.05.19  31.05.19  29.05.19  31.05.19 |  |  |