**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 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**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.

**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**

-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.

**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.

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.

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

**Футбол.** Развитие быстроты силы, выносливости.

**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 (Волейбол) | 18 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Спортивные игры (Баскетбол) | 15 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 12 |
|  | **Итого** | **102** |

Срок реализации программы 2018-2019 учебный год

Календарно-тематическое планирование

Классы: 5 "Г"

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока  Тип урока | Планируемые результаты | Деятельность учащихся | Вид контроля | ЦОРы | Даты | | Примечания |
| план | факт |
|  | Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)  Количество трансформированных уроков (7) из них:  -интегрированных (1)  -вне школьных стен (2)  -в цифровой среде (4) | | | | | | |  |
| 1 | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетики. 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. | Изучение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м., встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.  КРО  Т.Б. занятий на спортивной площадке, на уроках легкой атлетики.  Беговые упражнения спринтерского характера. Игровые упражнения на выбор | Входной | Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Правила поведения на уроках легкой атлетики" | 04.09.18 |  | История развития спорта в Тюменской области |
| 2 | Высокий старт, эстафетный бег.  Совершенствование | Предметные: Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, 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. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.  КРО  Повторный инструктаж по правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены  Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений.  Положение с высокого старта, бег с использованием высокого старта | Текущий | Сайт ФизкльтУра Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника» | 07.09.18 |  |  |
| 3 | Высокий старт, стартовый разгон.  Совершенствование | Предметные: умение определять задачи занятий физическими упражнениями, пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях физической культурой и своевременно их устранять, готовить места занятий в условиях помещений и на открытом воздухе  Личностные: освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; 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 | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты.  КРО  Ходьба: в умеренном темпе в колонне по одному с сохранением правильной осанки, в чередовании с бегом. Положение высокого старта.  Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.  Игра для снятия психо-мышечного напряжения. |  |  | 07.09.18 |  |  |
| 4 | Бег с ускорением 50-60 м, эстафетный бег  Совершенствование | 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. | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.  КРО  Техника бега.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Высокий старт с последующим ускорением. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.  Дыхательный комплекс Стельниковой. |  | Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функциональные системы организма" Выполнение ортостатической пробы через QR-код | 11.09.18 |  |  |
| 5 | Спринтерский бег, специальные беговые упражнения. **(подготовка к выполнению комплекса ГТО)**  Совершенствование | Предметные: пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  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 | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты.  КРО  Элементы спринтерского бега - старт, разгон.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 м без учета времени. Игра для снятия психо-мышечного напряжения «Шарик». Развитие творческого воображения. |  |  | 14.09.18 |  |  |
| 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 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, 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  Элементы спринтерского бега - старт, разгон, финиширование.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Высокий старт с последующим ускорением. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, бег с максимальной скоростью 60 м. Участие в эстафетном беге. Игра для снятия психо-мышечного напряжения «Кораблик». Развитие творческого воображения. | оперативный |  | 14.09.18 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину, метание малого мяча.  Изучение нового материала | 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. | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом "согнув ноги", 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  Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: прыжки боком через разделительную линию; прыжки. Дыхательная гимнастика. |  | Выполнение комплекса ОРУ с использованием QR-кода | 18.09.18 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, метание малого мяча.  Комбинированный | 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 | 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  Равномерный бег чередующийся с ходьбой. ОРУ с мячом. Прыжки в длину с 3-4 шагов. Адаптивная физическая реабилитация: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Имитационные упражнения в метании малого мяча. Развитие выносливости, силовых способностей. Упражнения на осанку. | текущий |  | 21.09.18 |  |  |
| 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, 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, 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 | 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  Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Прыжки в длину. Адаптивная физическая реабилитация: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки на двух (одной) ноге на месте и с поворотом на 360. Развитие выносливости, силовых способностей. Упражнения на осанку. |  |  | 21.09.18 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину, метание малого мяча на дальность. (**подготовка к выполнению комплекса ГТО**)  Учетный | Предметные: прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. описывать технику метания малого мяча разными способами, сдавать нормы спортивного комплекса;  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. | 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  Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Прыжки в длину  Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо». Развитие координационных способностей. | оперативный |  | 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 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. П/и «Салки».  КРО  Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой.  Комплекс дыхательной гимнастики |  |  | 28.09.18 |  |  |
| Раздел 2. Кроссовая подготовка (6 часов, вариативная часть)  Количество трансформированных уроков (6) из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (1)  -в цифровой среде (5) | | | | | | | | |
| 12 | Кроссовая подготовка.  Изучение нового материала | Предметные: уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями, отбирать состав упражнений для занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку;  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 | Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры «Салки маршем». Развитие выносливости.  КРО  Правила дыхания при длительном беге. Равномерный бег 10 мин в чередовании с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры «Салки маршем». Развитие выносливости. | текущий | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 28.09.18 |  |  |
| 13 | Бег по пересеченной местности.  Совершенствование | Предметные: бегать в равномерном темпе до 20 мин характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС, регистрировать ее различными способами, трудности и проявлять волевые качества личности.  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 | Равномерный бег 12 мин. Чередование ходьбы с бегом. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.  КРО.  Измерение ЧСС в покое и после нагрузки.  Равномерный бег 12 мин в чередовании с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры по выбору. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на осанку. |  | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 02.10.18 |  |  | |
| 14 | Бег в гору, преодоление препятствий  Совершенствование | Предметные: бегать в равномерном темпе до 20 мин, измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений, трудности и проявлять волевые качества личности.  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 | Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.  КРО  Повторный инструктаж о правилах длительного бега.  Равномерный бег 10 мин. В чередовании с ходьбой. Бег в гору. ОРУ. Игры по выбору. Развитие выносливости. Упражнения на стопу. |  | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 05.10.18 |  |  | |
| 15 | Кроссовая подготовка Развитие выносливости Совершенствование | Предметные: Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин, преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности;  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 | Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.  КРО  Равномерный бег 10 мин в чередовании с ходьбой. Измерение ЧСС. Преодоление посильных препятствий. ОРУ. Игры по выбору. Развитие выносливости. Комплекс дыхательной гимнастики. | текущий | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 05.10.18 |  |  | |
| 16 | Равномерный бег 10 мин  Учетный | Предметные: уметь бегать на результат 10 мин, преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности;  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 | Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.  КРО  Равномерный бег 10 мин в чередовании с ходьбой. Измерение ЧСС. Преодоление посильных препятствий. ОРУ. Игры по выбору. Развитие выносливости. Комплекс дыхательной гимнастики. | оперативный | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 09.10.18 |  |  | |
| 17 | Бег по пересеченной местности. **(Подготовка к сдаче норм ГТО)** Подвижные игры.  Совершенствование | Предметные: уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин, преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности;  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 | Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.  КРО  Повторный инструктаж.  Бег по пересеченной местности 1500. ОРУ. Подвижные игры по выбору. Развитие выносливости. Игра для снятия психо-мышечного напряжения «Кораблик». Развитие творческого воображения. |  |  | 12.10.18 |  | Всероссийский комплекс ГТО в Тюмени. | |
| Раздел 3. Гимнастика (18 часов)  Количество трансформированных уроков (6) из них:  -интегрированных (1)  -вне школьных стен (1)  -в цифровой среде (4) | | | | | | | | | | |
| 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. 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  Инструктаж по Т.Б. Выполнение строевых команд с одновременным показом учителя. Упражнения без предметов (для различных групп мышц). Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. |  | Инфоурок Презентация на тему "Правила профилактики нарушений осанки» | 12.10.18 |  |  | |
| 19 | Висы. Строевые упражнения  Совершенствования | 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. | 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  Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без  предметов на месте. Вис согнувшись, вис  прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис  на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) П/и «Светофор» |  |  | 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  Повторный инструктаж по ТБ  ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). П/и «Запрещённое движение» | текущий |  | 19.10.18 |  |  | |
| 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. | 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  Строевые упр. ОРУ без предмета. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры» |  |  | 19.10.18 |  |  | |
| 22 | Вис согнувшись, вис прогнувшись.  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  Строевые упр. ОРУ без предмета. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание в висе. Упражнения на осанку у опоры по картинке. П/и «Фигуры». |  |  | 23.10.18 |  |  | |
| 23 | Висы. Подтягивание в висе. (**Подготовка к выполнению комплекса ГТО)**  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  Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание в висе. Упражнения на профилактику плоскостопия. П/и «Фигуры». | текущий |  | 26.10.18 |  |  | |
| 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  Инструктаж по ТБ.  ОРУ с обручем. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вскок на скамью. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки». | итоговый | Сайт Инфоурок Видеоролик «Техника опорного прыжка» | 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 без предмета. Прыжки «змейкой» через скамейку Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. |  |  | 06.11.18 |  |  | |
| 26 | Опорный прыжок. Соскок прогнувшись.  Учетный | 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  Гимнастические упражнения прикладного характера. Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).  Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на развитие двигательных умений Развитие силовых способностей: динамические упражнения с отягощениями (гантели) | оперативный |  | 09.11.18 |  |  | |
| 27 | ОРУ с предметами на месте. Строевые упражнения.  Совершенствование | 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  Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении с рекомендацией учителя и визуальным ориентиром ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев на горку матов. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Комплекс дыхательных упражнений. |  |  | 09.11.18 |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | **История комплекса ГТО.** Акробатика. Инструктаж по ТБ  Изучение нового материала | 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. | Истрия комплекса ГТО. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.  КРО  Истрия комплекса ГТО. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд без группировки. Упражнения на гибкость. Эстафеты. | текущий | Сайт ГТО.норматив.ру. Презентация « Про ГТО» | 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. | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.  КРО  Строевой шаг. Повороты  на месте. Кувырок вперёд без группировки,  назад. Упражнения на  осанку с предметом. |  |  | 16.11.18 |  |  |
| 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. | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.  КРО  Виды ходьбы. Повороты  на месте. Кувырок и назад. Упражнения на стопу. Игра «Светофор» |  |  | 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. | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.  КРО  Кувырки вперед, назад.  Стойка на лопатках  Упражнения на гибкость.  П/И по выбору. | текущий | Выполнение упражнений с использованием QR-кода | 20.11.18 |  |  |
| 32 | Акробатика Эстафеты.  Комбинированный | 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  Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Участие в эстафете. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, творческого воображения. Игра «Фигуры». |  |  | 23.11.18 |  |  |
| 33 | Акробатика. ОРУ в движении. (**Подготовка к выполнению комплекса ГТО**)  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.  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  Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Участие в эстафете. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, творческого воображения. Игра «Море волнуется». |  |  | 23.11.18 |  |  |
| 34 | Упражнения с набивными мячами  Совершенствование | 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. Подвижная игра "Бездомный заяц". Развитие координационных способностей.  КРО  Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ с набивными мячами. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра "Бездомный заяц". Развитие координационных способностей | текущий |  | 27.11.18 |  |  |
| 35 | Эстафеты с обручем.  Комбинированный | 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. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Ору в движении. Развитие координационных способностей.  КРО  ОРУ на осанку.  Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Упражнения с обручем. Развитие координационных способностей. |  |  | 30.11.18 |  |  |
| Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол (13 часов)  Количество трансформированных уроков (3) из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (0)  -в цифровой среде (3) | | | | | | | |  |
| 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. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  КРО  Инструктаж Т/Б по волейболу.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приём и передача сверху двумя руками на месте. | текущий | Инфоурок Презентация «История волейбола» | 30.11.18 |  | Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области. |
| 37 | Волейбол. Стойка игрока.  Совершенствование | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действ 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. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  КРО  Повторный инструктаж по ТБ.  Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». |  |  | 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. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  КРО  Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» | текущий |  | 07.12.18 |  |  |
| 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  Приём мяча снизу двумя руками над собой на месте. П/и: «Бомбардиры» |  |  | 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  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте у стены. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола по выбору. Игра «Фигуры». | текущий |  | 11.12.18 |  |  |
| 41 | Подвижные игры с элементами волейбола.  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  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте у стены. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола по выбору. Игра «Запрещенное движение». |  |  | 14.12.18 |  |  |
| 42 | Передача двумя руками сверху.  Совершенствование | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Моделировать технику игровых приемов. Применять правила подбора упражнений;  Личностны: 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 и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  КРО  ОРУ на локальное развитие  мышц туловища. Прием и  передача. Игровые задания. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола по выбору. | оперативный | Сайт ФизкультУра «Техника передачи двумя руками сверху» | 14.12.18 |  |  |
| 43 | Прием мяча снизу двумя руками над собой.  Совершенствование | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;  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 и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  КРО  ОРУ на локальное развитие  мышц туловища. Перемещение а стойке. Прием и  передача. Игровые задания. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола по выбору.  Правила игры в мини-волейбол. |  |  | 18.12.18 |  |  |
| 44 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и в парах.  Совершенствование | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действ. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;  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 и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  КРО  ОРУ на локальное развитие  мышц туловища. Перемещение а стойке. Прием и  передача. Игровые задания. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола по выбору.  Правила игры в мини-волейбол |  |  | 21.12.18 |  |  |
| 45 | Волейбол. Эстафеты.  Комбинированный | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Взаимодействовать со сверстниками во время игровых действий и совместного освоения технических упражнений;  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 и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  КРО  ОРУ. Перемещение а стойке. Прием и  передача. Игровые задания. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола по выбору.  Правила игры в мини-волейбол |  |  | 21.12.18 |  |  |
| 46 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Совершенствование | 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. | 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  ОРУ на осанку. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у стены и в паре. Прием мяча снизу двумя руками над собой на месте. Эстафеты. Правила игры. Игра в мини-волейбол. | итоговый | Сайт ФизкультУра «Техника передачи двумя руками снизу» | 25.12.18 |  |  |
| 47 | Нижняя прямая подача с 3-6м.  Совершенствование | 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, 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 в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  КРО  ОРУ. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади» | текущий |  | 11.01.19 |  |  |
| 48 | Игра в мини-волейбол.  учетный | 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, описывать технику игровых действий, осваивая их, выявляя и устраняя типичные ошибки;  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 в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  КРО  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у стены и в паре. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | оперативный |  | 11.01.19 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 5. Лыжная подготовка (18 часов)  Количество трансформированных уроков (10) из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (2)  -в цифровой среде (8) | | | | | | | |  |
| 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 двушажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.  КРО  ТБ на уроках, презентация Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двушажный ход. Медленное передвижение по дистанции. |  | ИнфоУрок Презентация "виды лыжных ходов | 15.01.19 |  | История в одном лице –А. Ахатова |
| 50 | Попеременный и одновременный двушажный ход.  Совершенствование | 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. | Одновременный двушажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м.  КРО  Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 1км |  | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 18.01.19 |  |  |
| 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. | Одновременный двушажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м.  КРО  Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Дистанция до 1 км с применением изученных лыжных ходов. |  | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 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. | Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двушажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.  КРО  Правила поведения на уроках л/п. ОРУ с палками. Попеременный двушажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета |  |  | 22.01.19 |  | Спортивная элита Тюменской области. |
| 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. | Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м  КРО  Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция до 1 км с применением изученных лыжных ходов. |  |  | 25.01.19 |  |  |
| 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. Прохождение дистанции освоенными способами, подъёмы и спуски в средней стойке.  КРО  Значение занятий лыжным  спортом для поддержания  работоспособности. ОРУ с лыжными палками.  Прохождение дистанции освоенными способами, подъёмы и спуски в средней стойке с пологого склона. |  |  | 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. | Прохождение дистанции бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, подьемы и спуски. Эстафеты.  КРО  Подъем «полуелочкой». Дистанция до1 км с применением изученных лыжных ходов. Торможение «плугом». |  |  | 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. | ОРУ с лыжными палками. Прохождение дистанции 1000 м., подъемы и спуски, торможения.  КРО  ОРУ с лыжными палками. Прохождение дистанции 1000 м. изученными способами, подъемы и спуски с пологого склона, торможения. | оперативный | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 01.02.19 |  |  |
| 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. | Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м, спуск в средней стойке.  КРО  Одновременный бесшажный ход с использованием без уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м, спуск с пологого склона в средней стойке. |  |  | 01.02.19 |  |  |
| 58 | Прохождение  дистанции до 3 км  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;  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 | Бесшажный одновременный ход Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.  КРО  Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист.. Эстафеты | оперативный | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 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 | Прохождение дистанции 1000 м.  Спуски в средней стойке, подъемы и торможение.  КРО  Значение занятий лыжным  спортом для поддержания  работоспособности. ОРУ с лыжными палками.  Прохождение дистанции освоенными способами, подъёмы и спуски в средней стойке с пологого склона. |  |  | 08.02.19 |  |  |
| 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. | Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1200 м  КРО  ОРУ с лыжными палками.  Прохождение дистанции освоенными способами, подъёмы и спуски в средней стойке с пологого склона. | текущий | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 08.02.19 |  | История Тюменского биатлона |
| 61 | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.  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. | Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км.  КРО  ОРУ с лыжными палками.  Прохождение дистанции освоенными способами до 1.5 км , подъёмы и спуски в средней стойке с пологого склона. | текущий |  | 12.02.19 |  |  |
| 62 | Лыжная подготовка. Эстафеты.  Комбинированный | 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. | Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном. Эстафеты.  КРО  Подъем полуёлочкой на склон до. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 1,5 км в медленном  Встречная эстафета без  палок (до100м) |  | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 15.02.19 |  |  |
| 63 | Круговая эстафета до 230 м  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. | Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км.  КРО  Подъем лесенкой на склон до45° . Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 1,5 км в медленном  Круговая эстафета без  палок (до100м) |  | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 15.02.19 |  |  |
| 64 | Техника лыжных ходов.  Совершенствование | 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. | Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном.  КРО  Подъем лесенкой на склон до45° . Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 1,5 км в медленном | текущий |  | 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. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью.  КРО  Подъем лесенкой на склон до45° . Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км интервальным способом. |  |  | 22.02.19 |  |  |
| 66 | Прохождение дистанции до 2 км  **(подготовка к выполнению комплекса ГТО)** | 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. | Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.  КРО  Техника подъема полуёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности интервальным способом.. |  |  | 22.02.19 |  |  |
| Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол (5 часов)  Количество трансформированных уроков (2) из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (0)  -в цифровой среде (2) | | | | | | | |  |
| 67 | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ  Комбинированный | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действ 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. | Инструктаж по ТБ  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  КРО  Правила поведения на уроке.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола по выбору. Упражнения на профилактику плоскостопия. | текущий | Видеоурок.нет  Тестирование по теме «Волейбол» | 26.02.19 |  | 150 лет истории Тюменского спорта. |
| 68 | Нижняя прямая подача с 3-6м.  Совершенствование | Предметные: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действ 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. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  КРО  Повторный инструктаж.  Подготовка мячей спортивного инвентаря.  Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Участие в заданиях посильных ученикам (Эстафеты).  Медиативные упражнения для глаз – С.П. Евсеев |  |  | 01.03.19 |  |  |
| 69 | Нижняя прямая подача с 3-6м.  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. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  КРО  Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Техника нижней подачи (в стену). Участие в заданиях посильных ученикам (Эстафеты).  Ассоциативные медитации: «Мост» – С.П. Евсеев. |  |  | 01.03.19 |  |  |
| 70 | Игра в мини-волейбол  Учетный. | 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  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Участие в несложных эстафетных заданиях. Подвижные игры с элементами волейбола по выбору. | оперативный | Сайт ФизкультУра, решение кроссворда | 05.03.19 |  |  |
| 71 | Игра в мини-волейбол.  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. Игра в мини-волейбол.  КРО  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Участие в несложных эстафетных заданиях. Подвижные игры с элементами волейбола по выбору. | текущий |  | 12.03.19 |  |  |
| Раздел 7. Спортивные игры. Баскетбол (15 часов, вариативная часть)  Количество трансформированных уроков (8) из них:  -интегрированных (1)  -вне школьных стен (0)  -в цифровой среде (7) | | | | | | | |  |
| 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. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола.  КРО  Стойка игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола по выбору.  Ассоциативные медитации: «художник или скульптор» |  | Инфоурок Видеоролик  «Урок баскетбола со знаменитыми спортсменами» | 15.03.19 |  |  |
| 73 | Стойка и передвижение игрока.  Совершенствование | 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. | 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  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком- имитация. Ловля мяча двумя руками от груди на месте от стены. Правила игры в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  Ассоциативные медитации: «волшебная дверь». | текущий | Презентация «Баскетбол. Терминология. История возникновения | 15.03.19 |  |  |
| 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. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. 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  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком- имитация с мячом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных качеств.  Гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомова. Вариант №2 |  |  | 19.03.19 |  |  |
| 75 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди.  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. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.  КРО  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств.  Упражнения для коррекции осанки у детей: функциональная подготовка в движении |  | Сайт «Сеть творческих учителей» Презентация «Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий» | 22.03.19 |  |  |
| 76 | Ведение мяча с изменением скорости.  Комбинированный | 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. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  КРО  Упражнения с большими мячами –ст.630 книга Н.С.Никольского « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» |  |  | 22.03.19 |  |  |
| 77 | Бросок двумя руками снизу в движении.  Совершенствование | Предметные: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Осваивать технику игровых действий выявляя и устраняя типичные ошибки.  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 и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  КРО  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении ведущей рукой. Бросок двумя руками снизу на месте. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.  Ассоциативные медитации: «путешествие в будущее» | текущий | Выполнение заданий с помощью QR- сканирования. | 02.04.19 |  |  |
| 78 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Совершенствование | Предметные: уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Осваивать технику игровых действий выявляя и устраняя типичные ошибки;  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 и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  КРО  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости ведущей рукой. Бросок двумя руками снизу в на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.  Упражнения из йоготерапии. |  | Инфоурок Презкнтация «Стратегия и тактика игрока» | 05.04.19 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79 | Ведение мяча ведущей рукой по прямой.  Совершенствование | Предметные: 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;  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 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  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости ведущей и неведущей рукой. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.  Точечный массаж по Уманской.  Релаксация « Море». |  |  | 05.04.19 |  |  |
| 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; 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 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  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. |  |  | 09.04.19 |  |  |
| 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  Стойка и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.  Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Повторение ранее изученных упражнений.  Релаксация « Море» | текущий | Инфоурок. Видеоролик «Техника овладения мячом» | 12.04.19 |  |  |
| 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  Стойка и передвижение игрока. Передачи в парах. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств. Игра по сохранению правильной осанки – приложение № 6 «Тише едешь дальше будешь» - для всего класса |  |  | 12.04.19 |  |  |
| 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;  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.  КРО  Стойка и передвижение игрока. Передачи в парах. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.  Игра по сохранению правильной осанки – приложение № 6 « Тише едешь дальше будешь» - используется индивидуальный подход. |  |  | 16.04.19 |  |  |
| 84 | Игра в мини-баскетбол.  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. 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. Терминология баскетбола.  КРО  Стойка и передвижение игрока. Передачи в парах. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.  Упражнения для разминки  «комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки» - | текущий |  | 19.04.19 |  |  |
| 85 | Бросок одной рукой от плеча в движении.  Совершенствование | 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 время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.  КРО  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Передачи в парах. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.  Ассоциативные медитации: « Дворец здоровья и красоты» |  | Физкультура на «5» презентация на тему «Бросок в корзину- секреты» | 19.04.19 |  |  |
| 86 | Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол.  Комбинированный | Предметные: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и участникам своей команды;  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 в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.  КРО  Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Упражнения для глаз по методу Бейтса. | итоговый |  | 23.04.19 |  |  |
| Раздел 8. Кроссовая подготовка (7 часов, вариативная часть)  Количество трансформированных уроков (6) из них:  -интегрированных (0)  -вне школьных стен (1)  -в цифровой среде (5) | | | | | | | |  |
| 87 | Кроссовая подготовка.  Правила ТБ Равномерный бег 10 мин.  Совершенствование | Предметные: бегать в равномерном темпе. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки;  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 | Равномерный бег 10 мин. ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения.  Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».  КРО  Равномерный бег 10 мин в чередовании с ходьбой.  Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской. Подвижная игра «Разведчики и часовые».  Игры. Ассоциативные медитации: «Дворец здоровья и красоты» |  | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 26.04.19 |  | Олимпийская элита Тюменской области. |
| 88 | Бег 12 мин. Специальные беговые упражнения.  Совершенствование | Предметные: уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки;  Предметные: бегать в равно мерном темпе. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки;  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 | Равномерный бег 12 мин. ОРУ с предметом. Специальные беговые упражнения.  Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые» развитие выносливости.  КРО  Бег в чередовании с ходьбой до 12 мин. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые» развитие выносливости  Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской. |  | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 26.04.19 |  |  |
| 89 | Кроссовая подготовка. Бег в гору.  Совершенствование | Предметные: уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки;  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 | Равномерный бег 13 мин. ОРУ с предметом. Специальные беговые упражнения.  Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки» Развитие выносливости.  КРО  Бег в чередовании с ходьбой до 12 мин. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Посадка картошки»  Изучение новых точек отвечающих за улучшение состояния здоровья (5 основных точек).  Упражнения релаксации: « Море» | текущий | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 30.04.19 |  |  |
| 90 | Бег 15 мин. Подвижная игра «Наступление»  Комбинированный | Предметные: уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки;  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 | Равномерный бег 15 мин. ОРУ с предметом. Специальные беговые упражнения.  Бег в гору. Подвижная игра «Наступление» Развитие выносливости.  КРО  Бег в чередовании с ходьбой до 12 мин. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Наступление»  Пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений, проверка осанки у опоры. |  | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 03.05.19 |  |  |
| 91 | Игра «Салки маршем» Развитие выносливости.  Совершенствование | Предметные: уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. Соблюдать правила безопасности. Контролировать нагрузку по ЧСС;  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 способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий | Равномерный бег 16 мин. ОРУ с предметом. Специальные беговые упражнения.  Бег в гору. Подвижная игра «Салки маршем» Развитие выносливости.  КРО  Равномерный бег 10 мин. Специальные беговые упражнения.  Бег в гору. Подвижная игра «Салки маршем»  Упражнений по йоготерапии. |  | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 03.05.19 |  | Игры народов Севера. |
| 92 | Бег по разному грунту. (**Подготовка к выполнению комплекса ГТО**)  Совершенствование | Предметные: уметь бегать в равно мерном темпе до 20 мин. Контролировать нагрузку по ЧСС. Применять беговые упражнения 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 | Равномерный бег 20 мин. ОРУ с предметом. Специальные беговые упражнения.  Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод» Развитие выносливости.  КРО  Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 20 мин. ОРУ с предметом. Специальные беговые упражнения.  Подвижная игра «Невод»  Упражнения на подвижность позвонков. |  |  | 07.05.19 |  |  |
| Раздел 9. Легкая атлетика (10 часов)  Количество трансформированных уроков (6) из них:  -интегрированных (1)  -вне школьных стен (1)  -в цифровой среде (4) | | | | | | | |  |
| 93 | Легкая атлетика.  Правила ТБ. Бег на средние дистанции  Комбинированный | Предметные: способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;  Личностные: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха  Метапредметные: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий | Бег в равномерном темпе 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  КРО  Бег в равномерном темпе до 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Практикум по точечному массажу. | текущий | Сайт творческих учителей, тестирование | 14.05.19 |  | Северное многоборье. |
| 94 | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции  Совершенствование | 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  Правила поведения на уроке легкой атлетики.  Разминочный бег и ОРУ. Техника бег, техника высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью.  Гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1 |  | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 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  Разминочный бег и ОРУ. Техника бег, техника высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью по дистанции  Гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №2 ст. 95-96.  Повторение упражнений – пилатес. |  |  | 17.05.19 |  |  |
| 96 | Бег с ускорением.  Совершенствование | 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  Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением до 60 м по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки).  Бодифлекс: формируем правильное дыхание с включением мышц «Алмаз». « Лев». |  |  | 17.05.19 |  |  |
| 97 | Бег на результат *60 м*  **(подготовка к выполнению комплекса ГТО)**  Комплексный | 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  Разминочный бег и ОРУ. Специальные беговые упражнения, бег 60 м с максимальной скоростью. Участие в эстафете. Дыхательная гимнастика. | оперативный |  | 21.05.19 |  |  |
| 98 | Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения  Совершенствование | 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 до 800м. ОРУ.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможно­стей. Эстафеты по кругу. Игры по выбору.  КРО  Бег до 800м. Комплекс координационных упражнений с шариками. Специальные беговые упражнения. Игры по выбору. Ассоциативные медитации Космос». | текущий | Работа с приложением на дивайсе «Приложения для занятия спортом и контроля здоровья» | 24.05.19 |  |  |
| 99 | Прыжок в высоту  Совершенствование | 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  Техника прыжка способом «Перешагивание».  Прыжок в высоту с места Метание теннисного. Развитие скоростно-силовых качеств.  Релаксация со звуками моря «погружение в стихию воды». |  | Физкультура на «5» Презентация «Способы прыжка в высоту» | 24.05.19 |  | Тюменские спортсмены в годы ВОВ. |
| 100 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов.  Совершенствование | 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 с 3-4 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.  Комплекс коррекционных упражнений для зрения. | текущий |  | 28.05.19 |  |  |
| 101 | Метание теннисного мяча на дальность. (**Подготовка к выполнению комплекса ГТО**)  Учетный | 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 с 3-4 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Точечный массаж. | текущий |  | 31.05.19 |  |  |
| 102 | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств.  Совершенствование | 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  Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Комплекс коррекционных упражнений для зрения. | итоговый |  | 31.05.19 |  |  |