**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории языка, 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.

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

Метапредметные результаты должны отражать:

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

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

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

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

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

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

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

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

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

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

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

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

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

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности для **подготовки к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**;

-формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики  | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с низкого старта, с. | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,5 | 9,8 | 10,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)  | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Координаци-онные | Челночный бег 3х10м, с | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 7 | 3 | 20 | 12 | 7 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 9 | 7 | 5 | 17 | 15 | 8 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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 четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять упражнение наперекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта**, готовиться к выполнению комплекса ГТО.**

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Содержание учебного предмета**

**1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, спо­собы саморегуляции и самоконтроля.**

*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на фи­зическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*Социально-психологические основы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигатель­ных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими уп­ражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреж­дение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физи­ческих упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. **История комплекса ГТО**

*Приемы закаливания.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холод­ные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*Спортивные игры.* Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол*.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо- собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен мируСамостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и коцдиционных способностей. Дозировка упражнений

*Легкоатлетические упражнения.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

*Кроссовая подготовка.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.2 Спортивные игры**

**Баскетбол:** Броски однойи двумя рукамив прыжке. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Освоение техники ведения мяча с пассивным сопротивленнием защитника. Броски мяча с пассивным противодействием. максимальное расстояние до корзины 4.80 м в прыжке. Перехват мяча. Нападение с изменением позиций. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействиетрех игроков(тройка и малаявосьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола

 **Волейбол:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполенение заданий. Передача мяча над собой. Передача мяча у сетки и в прьгжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановки, ускорения. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости.

**1.3. Гимнастика с элементами акробатики:** Выполнение команд "Полоборота направо!", "Полшага" Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: .*Мальчики*: прыжок согнув ноги(козел в длину,высота 115 ем)*Девочки*: прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см). *Мальчики*: изупора присев силой стойка наголове и руках;длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. *Девочки*: равновесие на одной;выпад вперед;кувырок вперед. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические. Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения.Способы регулирования физической нагрузки

**1.4 Легкая атлетика.** Низкий старт от 70 до 80 м.Бег на результат100 м Бег на 2000 м(мальчики) и на1500 м (девочки)Прыжки в вдлину с 11—13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния(юноши — до 18 м, девушки -12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п.с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх.Измерение результатов, подача команд.

**1.5** **Лыжная подготовка:** Одновременный одношажный ход. Поджъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одно- временные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий, Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон". Правила самостоятельного выполнения упражнений. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

**1.6 Кроссовая подготовка:** смешанное передвижение; кросс до 15 минут; преодоление горизонтальных препятствий; преодоление вертикальных препятствий; преодоление перешагиванием; преодоление прыжком в шаге: бег с изменением направления; кроссовый бег по пересеченной местности; кросс 1500 метров.

**Вариативная часть**

**Баскетбол:** Броски однойи двумя рукамив прыжке. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Освоение техники ведения мяча с пассивным сопротивленнием защитника. Броски мяча с пассивным противодействием. максимальное расстояние до корзины 4.80 м в прыжке. Перехват мяча. Нападение с изменением позиций. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействиетрех игроков(тройка и малаявосьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола

**Волейбол:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполенение заданий. Передача мяча над собой. Передача мяча у сетки и в прьгжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановки, ускорения. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости,.

**Футбол:** Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Комбинакция из освоеных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | **77** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 3 |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **25** |
| 2.1 | Баскетбол | 25 |
|  | **Итого** | **102** |

Срок реализации программы 2018-2019 учебный год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема урокаТип урока | Планируемые результаты | Деятельность учащихся | Вид контроля | ЦОРы | Дата | Примечание |
| Предметные результаты | Метопредметные результаты | Личностные результаты | План  | Факт  |
| Легкая атлетика (12 часов)Количество трансформированных уроков (6) из них:-интегрированных (0)-вне школьных стен (1)-в цифровой среде(5) |
| 1 | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. История ГТО. Техника низкого старта. Вводный | Изучают историю легкой атлетики.Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р.** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество–ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций | Правила поведения на уроке физической культуры, легкой атлетике.Разминочный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. КРОПросмотрпрезентации потехнике безопасностии правилам поведенияна спортивныхплощадках и вспортивных залах.Бег, ОРУ на осанку. | входной | Презентация на тему «Техника безопасности на уроках физической культуре»Сайт // [fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) | 8В03.09.188Г03.09.18 |  | Лучшие легкоатлеты Тюмени. |
| 2 | Техника спринтерского бега. Изучение нового материала. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и   удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | Разминочный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражненийдля развития скоростных качеств.КРОПовторный инструктаж по ТБСпециальные беговые упражнения.ОРУ. Высокий старт. Элементы низкого старта.Бег по дистанции. ЭлементынетрадиционнойоздоровительнойтехнологииГ. Стрельниковой(дыхательнаягимнастика) | текущий |  | 8В04.09.188Г07.09.18 |  |  |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег 30 м на результат.Комбинированный | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** планирование: выбирать действия в соответствии  с постав-ленной  задачей и условиями  ее реализации. **П:** обще учебные –самостоятельно  выделять и формулировать познавательную цель**.** **К:** инициативное сотрудничество –  ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения  коммуникативных  задач. | Нравственно-этическая ориентация  –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций | Разминочный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80м).Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. КРОРазминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника высокого старта. Бег с высокого старта (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). упражнения для глаз по методу Бейтса. | текущий | Сайт //multiurok.ru Легкая атлетика Эстафетный бег – командный вид деятельности | 8В04.09.188Г07.09.18 |  |  |
| 4 |  Спринтерский бег.Финиширование.Совершенствование | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | **Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат  деятельности. **К:** инициативное сотрудничество – ставить вопрос, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное  мнение и позицию | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций | Разминочный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета).КРОРазминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (30-40м). Бег по дистанции до 80м. Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).Коррекционные упражнения на осанку. | текущий |  | 8В10.09.188Г10.09.18 |  |  |
| 5 | Спринтерский бег. Эстафетный бег.Совершенствование | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** планирование применять установленные правила  в планировании  способа  решения задачи. **П:** общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **К:** планирование учебного  сотрудничества -задавать  вопросы,  обращаться за помощью. | Смолообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной  учебной деятельности Нравственно-этическая ориентация– навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить  правильное решение | Разминочный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных ка­честв.КРОРазминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старт с низкого положения (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Развитие скоростных качеств.Упражнения для разминки«комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки». | текущий |  | 8В11.09.188Г14.09.18 |  |  |
| 6 | Бег 60м на результат.Специальные беговые упражнения.Учетный | Применяют прыжковые упражнения. | **Р:** контроль и самоконтроль– отличать способ действия и его результат с заданным эталоном  с целью обнаружения отклонений  и отличий от эталона. **П:** общеучебные выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач. **К:** планирование учебного  сотрудничества –задавать  вопросы, обращаться за помощью; определять  общую цель и пути ее достижения | Самоопределение – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения | Разминочный бег. Спе­циальные беговые упражнения. Бег на результат (60 м).Упражнения на развитие скоростных качеств.КРОРазминочный бег. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 60 м.Игра по сохранению правильной осанки – приложение № 6 «Тише едешь дальше будешь»- используется индивидуальный подход. | Контрольный  |  Сайт //fizkultura-na5.ru «Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения» фильм. | 8В11.09.188Г14.09.18 |  |  |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбега, Метание мяча на дальность.Изучение нового материала | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. | **Р:** планирование – определять  общую цель и пути  ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. **П:** общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения  задач; Контролировать и оценивать  процесс в результате своей  деятельности. **К:** инициативное сотрудничество – формулировать свои затрудн-ия | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности | Разминочный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств.КРОРазминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок с места, с 3 шагов. Метание теннисного мяча на дальность с места.Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Повторение ранее изученных упражнений.Релаксация «Море» |  |  | 8В17.09.188Г17.09.18 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега Метание мяча.Комбинированный | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** контроль и самоконтроль – различать способ и результат  действия; прогнозирование– предвосхищать результаты. **П:** общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения  задач; самостоятельно создавать  ход деятельности  при решении проблем. **К:** взаимодействие  формулировать собственное мнение, слушать  собеседника; управление  коммуникацией разрешать конфликты  на основе учета интересов  и  позиции всех участников | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях | Медленный бег. ОРУ на месте.Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – подтягиваниеКРОМедленный бег. ОРУ на месте.Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.Точечный массаж по Уманской. | Оперативный  | Сайт //multiurok.ru «Техника прыжка в длину» | 8В18.09.188Г21.09.18 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.Совершенствование | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме.  **К:** *взаимодействующие* - задавать  вопросы, формулировать свою позицию | Осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения | Медленный бег. ОРУ. Беговые упражнения Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. КРОМедленный бег. ОРУ. Беговые упражнения Прыжок в длину с 5-6 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3 шагов.Медиативные упражнения для глаз | Оперативный | fizkultura-na5.ruВидео урок «Физкультура на 5» «Виды прыжков в длину и их различия» | 8В18.09.188Г21.09.18 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину на результат.Учетный | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *планирование* – выбирать действия   в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудничество* слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение к истории и культуре других  народов | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.КРОБег до 700м, ОРУ на коррекцию осанки. Прыжок в длину, метание малого мяча на дальность.Ассоциативные медитации: « Росток» | Контрольный |  | 8В24.09.188Г24.09.18 |  |  |
| 11 | Бег 1000м на результат. Учетный | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения постав-ленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую  культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:***инициативное сотрудничество*  – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций | Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Бег 1000 м Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований по легкой атлетике. Развитие выносливости.КРОСпециальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м Игры по выбору.Развитие выносливости.Гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1 | Контрольный |  | 8В25.09.188Г28.09.18 |  |  |
| 12 | Бег на среднюю дистанцию. Спортивная игра «Лапта».Комбинированный | Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме**.**  **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (1500м - д.. 2000м-м.). Правила соревнований по легкой атлетике. Развитие выносливости.КРООРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 2 км Развитие выносливости. Упражнения на дыхание.Ассоциативные медитации: «путешествие в будущее» | комплексный | Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker»«RunKeeper» | 8В25.09.188Г28.09.18 |  |  |
| **Баскетбол 12 часов (вариативная часть)**Количество трансформированных уроков (6) из них:-интегрированных (0)-вне школьных стен (0)-в цифровой среде(6) |
| 13 | Техника безопасности на баскетболе. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Изучение нового материала | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.Соблюдают правила безопасности. | **Р:** **-** *планирование:*  выбирать  действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.**П:** **-** *общеучебные*: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием  учебного материала.**К: -** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее  достижения; договариваться  о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Самоопределение – готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения | Инструктаж по ТБ.Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места.КРОПравила безопасности на уроке.Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Стойка игрока. Ведение мяча на месте, в движении. Гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомова. Вариант №2 | Текущий  | Сайт //uchportal.ru Презентация «Современный баскетбол» | 8В01.10.188Г01.10.18 |  | Федерация баскетбола в Тюменской области.. |
| 14 | Техника броска двумя руками от головы с места.Комбинированный | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** **-** *целеполагание*–удерживать  учебную задачу; *осуществление учебных действий* -использовать речь  для регуляции своего действия;  *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**П:** **-** *общеучебные* -ориентироваться в  разнообразии способов  решения задач.**К:** **-** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация*–уважительное отношение к чужому мнению.*Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек Учебная игра.КРОПовторный инструктаж. Ведение меча на месте и в движении. Передачи мяча в парах изученными способами.Упражнения для коррекции осанки у детей: функциональная подготовка в движении | оперативный |  | 8В02.10.188Г05.10.18 |  |  |
| 15 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.Совершенствование  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** **-** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действии в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения. **П:** **-** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **К: -** *инициативное сотрудничество* –задавать вопросы, проявлять активность | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию | Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Тестирование – наклон вперед, стоя. Учебная игра.КРОСтойка игрока. Ведение мяча. Передачи в парах в движении. Остановки и повороты.Упражнения для коррекции стопы и закаливания организма | Текущий  | Выполнение заданий с помощью QR-сканирования | 8В02.10.188Г05.10.18 |  |  |
| 16 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.Совершенствование | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | **Р: -** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную; *контроль и  самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.**П:** *общеучебные* -выбирать  наиболее эффективные решения поставленной задачи.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях | Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. КРООРУ с мячом. Передачи мяча.Повторение дыхательных упражнений по Стрельниковой (1-6) | Текущий  |  | 8В08.10.188Г08.10.18 |  |  |
| 17 | Личная защита. Учебная игра. Комбинированный | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. | **Р:** - *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.**П: -** *обще учебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.**К:** **-** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Самоопределение* самостоятельность и личная ответственность  за свои поступки.*Смыслообразование*: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.КРОРазминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом-индивидуально. Личная защита. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.Гимнастика для глаз по методу Бейтса. | Текущий  | Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол в школе» | 8В09.10.188Г12.10.18 |  | История развития баскетбола в Тюмени |
| 18 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.Совершенствование | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** **-** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу.**П:** **-** *общеучебные* использовать общие приемы решения задач.**К:** **-** *инициативное сотрудничество* ставить  вопросы  и обращаться  за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация  учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | Тест - 6 минутный бег. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. КРОРавномерный бег до 6 мин. Сочетание знакомых приемов передвижений и остановок игрокаТочечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской. | текущий |  | 8В09.10.188Г12.10.18 |  |  |
| 19 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.Комбинированный | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р: -** *целеполагание*–удерживать познавательную задачу и применять  установленные  правила.**П: -** *общеучебные* контролировать  и оценивать процесс и результат  деятельности.**К: -** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | ОРУ в движении. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.КРООРУ с мячом. Передвижения с мячом, изученные передачи. Броски мяча с места. Пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений | Текущий  |  Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол в школе» | 8В15.10.188Г15.10.18 |  |  |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.Совершенствование | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р: -** *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.**П: -** *обще учебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:** **-** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог. | *Смыслообразование* – адекватная мотивация  учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | ОРУ в движении. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.КРООРУ в движении. Специальные упражнения с баскетбольным мячом- индивидуально. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защитаПрактикум по точечному массажу. | Текущий  |  | 8В16.10.188Г19.10.18 |  |  |
| 21 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.Совершенствование | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности | **Р: -** определять наиболее эффективные способы достижения результата; **П:-** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **К: -** готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. КРОСочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1 | Текущий  | Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол в школе» | 8В16.10.188Г19.10.18 |  |  |
| 22 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.Комбинированный | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,  | **Р: -** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:-** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, **К**:**-** умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Разминочный бег. Специальные упражнения баскетболиста. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.КРОСпециальные упражнения баскетболиста. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока- индивидуально.Гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №2. | Текущий  | Выполнение заданий с помощью QR-сканирования | 8В22.10.188Г22.10.18 |  |  |
| 23 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.Учетный. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | **Р: -** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П**: **-** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К: -** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.КРО ОРУ в движении. Ведение, передачи, броски мяча.Упражнения для коррекции осанки у детей: функциональная подготовка в движении. | оперативный |  | 8В23.10.188Г26.10.18 |  |  |
| 24 | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3).Совершенствование | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | **Р:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П**: - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Специальные упражнения баскетболиста. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).Учебная игра.КРОСпециальные упражнения баскетболиста.Игровые задания- индивидуально.Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу. | текущий |  | 8В23.10.188Г26.10.18 |  |  |
| Знания о физической культуре (1 час)Количество трансформированных уроков (1) из них:-интегрированных (1)-вне школьных стен (0)-в цифровой среде(1) |
| 25 | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.Комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | **Р:** - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П: -** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, **К:** - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.КРОКомплексы дыхательной гимнастики Стрельниковой (1-7) и гимнастики для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1,2 по выбору. | Комплексный | Сайт // fizkulturaishort.ruПрезентация «Значение дыхательной гимнастики» | 8В06.11.188Г09.11.18 |  | Потенциал северного многоборья как этноспорта в Тюменской области. |
| Гимнастика (18 часов)Количество трансформированных уроков (9) из них:-интегрированных (1)-вне школьных стен (0)-в цифровой среде(8) |
| 26 | ИТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.Изучение нового материала. | Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** - *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную.**П:** - *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** - *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации, изменение ситуации на поставленные задачи. | Разминочный бег. ОРУ на месте.Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.КРОРазминочный бег. ОРУ на месте.Строевые упражнения на месте. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов. | Входной  |  | 8В06.11.188Г09.11.18 |  |  |
| 27 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.)Комбинированный | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** - *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** - *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К: -**  *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» | Разминочный бег. ОРУ на месте со скакалкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Специальные упражнения на развитие силовых способностей.КРОРазминочный бег. ОРУ на месте со скакалкой. Висы на высокой и низкой перекладине. Специальные упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на осанку у опоры. | Текущий  |  Сайт // infourok.ru «Гимнастика в школе» | 8В12.11.188Г12.11.18 |   | Тюменские гимнасты на российской арене. |
| 28 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.Комбинированный | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | **Р:** - *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** - *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** - *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке и ору с гимнастической скамейкой в группах Развитие силовых способностей.КРОПодъем переворотом в упор (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке и ору с гантелями. Развитие силовых способностей. Упражнения для профилактики плоскостопия | Оперативный  | Выполнение заданий с помощью QR-сканирования | 8В13.11.188Г16.11.18 |  |  |
| 29 | Комбинация на перекладине.Совершенствование | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | **Р: -**  *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** - *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** - *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  | Общеразвивающие упражнения с гантелями. Специальные упражнения на развитие силы.Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями.КРОСпециальные упражнения на развитие силы.Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями.Упражнения на осанку у опоры без предмета. | Текущий  |  | 8В13.11.188Г16.11.18 |  |  |
| 30 | Строевые упражнения. Висы. Совершенствование | Повторяют, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | **Р:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К:** - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения на развитие силы в парах. Висы у гимнастической стенки.Выполнение команды «Прямо!»Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.КРООРУ с гимнастической палкой. Висы. Строевые упражнения на месте. Специальные упражнения на развитие силы в парах. Коррекционные упражнения на позвоночник. | Текущий  |   | 8В19.11.188Г19.11.18 |  |  |
| 31 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.Комбинированный | Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. | **Р:** - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном.**П:** - умение структурировать знания,**К:** - планирование сотрудничества с учителем исверстниками. |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми (учитель) и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.КРОСтроевые упражнения, ритмические упражнения парами, ходьба и бег, дыхательные упражнения, ОРУ с гимнастической палкой | оперативный  |  Сайт // Infourok.ru «Подъем переворотм» | 8В20.11.188Г23.11.18 |  |  |
| 32 | Техника опорного прыжка.Изучение нового материала | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | **Р:** - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П: -** владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **К: -** умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Специальные прыжковые упражнения.Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°.КРООРУ в движении. Прыжковые упражнения. Правила поведения на уроке гимнастики (повторный инструктаж). Техника опорного прыжка. Вскок. Упражнения релаксации : «Море» | Текущий |  | 8В26.11.188Г26.11.18 |  |  |
| 33 | Опорный прыжок. Комбинированный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | **Р:-** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К: -** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.КРООРУ с мячами. Строевые упражнения. Строевые команды. Прыжковые упражнения. Прыжок способом «согнув ноги» (м), участие в эстафетных заданиях.Пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений | Текущий  | Сайт // fizkultura-vsem.r u Презентация «Опорный прыжок» | 8В27.11.188Г30.11.18 |  |  |
| 34 | Опорный прыжок. Эстафеты.Совершенствование | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | **Р:** - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П: -** владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **К: -** умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.КРООРУ с мячами. Опорный прыжок изученным способом Эстафеты.Упражнения по йоготерапии (асаны). | Текущий  |  | 8В27.11.188Г30.11.18 |  |  |
| 35 | Комплекс ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.Учетный  | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | **Р:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К: -** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты на развитие силовых качеств.КРООРУ с мячами. Опорный прыжок изученным способом Эстафеты на развитие силовых способностей по выбору. Практикум по точечному массажу | Оперативный  | Выполнение заданий с помощью QR-сканирования | 8В03.12.188Г03.12.18 |  |  |
| 36 | Техники опорного прыжка. Эстафеты.Учетный  | Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. | **Р:** - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П: -** владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **К: -** умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Специальные упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки. Прыжок боком с поворотом на90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.КРООРУ с мячами. Опорный прыжок изученным способом Эстафеты на развитие силовых способностей по выбору. Гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1 | оперативный | Сайт // fizkultura-obg.ru"Гимнастика в школе»  | 8В04.12.188Г07.12.18 |  |  |
| 37 | **Акробатика.** Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. Лаза­ние по канату в два приема.Комбинированный | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Р:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П**: - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | Тренировочная разминка. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей.КРООРУ. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка. Техника кувырка с группировкой. «Мостик» из положения лежа. Развитие силовых способностей.Гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №2 | Оперативный  |  | 8В04.12.188Г07.12.18 |  |  |
| 38 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)Комбинированный | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Р: -** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П: -** определять наиболее эффективные способы достижения результата;  **К: -** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Тренировочная разминка. ОРУ в дви­жении. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене Лазание по канату в два-три приема.КРООРУ в движении. Кувырки назад и вперед без группировки и с группировкой, длинный кувырок Мост из положения лежа Лазание по канату – любым удобным способом: в два-три приема.Упражнения для коррекции осанки у детей: функциональная подготовка в движении | Текущий  |  | 8В10.12.188Г10.12.18 |  |  |
| 39 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом.Совершенствование | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | **Р:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П: -** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К: -** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.КРО ОРУ с мячом. Кувырки назад и вперед без группировки и с группировкой, длинный кувырок Мост из положения лежа Лазание по канату – любым удобным способом: в два-три приема.Упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц | Текущий  | Выполнение заданий с помощью QR-сканирования | 8В11.12.188Г14.12.18 |  |  |
| 40 | Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.Учетный | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,состояния здоровья  | **Р: -** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П: -** определять наиболее эффективные способы достижения результата;  **К: -** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничество со взрослыми (учитель) и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | Круговая тренировка. Развитие силовых способностей. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два-три приема. КРОКруговая тренировка- выполнение упражнений с группой одновременно индивидуальные задания на силу и гибкость. Развитие силовых способностей. Гимнастика для глаз по методу Бейтса. | оперативный |  Сайт // fizkultura-sport.ruПрезентация «Комплексы акробатических упражнений» | 8В11.12.188Г14.12.18 |  |  |
| 41 | Преодоление гимнастической полосы препятствий.Совершенствование | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. | **Р: -** формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами; **К: -** умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два-три приема. КРООРУ с гимнастическими палками. Кувырки назад и вперед без группировки и с группировкой, длинный кувырок Мост из положения лежа Лазание по канату – любым удобным способом: в два-три приема. Упражнения для коррекции стопы. | Текущий |  | 8В17.12.188Г17.12.18 |  |  |
| 42 | Комбинация из акробатических элементов.Учетный  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | **Р:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; **К:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | ОРУ на развитие силовых способностей Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два-три приема. КРООРУ с обручем.Кувырки назад и вперед без группировки и с группировкой, длинный кувырок Мост из положения лежа Лазание по канату – любым удобным способом: в два-три приема.Игра по сохранению правильной осанки – «Тише едешь дальше будешь» | оперативный |  | 8В18.12.188Г21.12.18 |  |  |
| 43 | Опорный прыжок. Эстафеты.Совершенствование | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | **Р:** - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П: -** владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **К: -** умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.КРООРУ с мячами. Опорный прыжок известным способом. Эстафеты.Повторение дыхательных упражнений по Стрельниковой (1-6) | Текущий  |  | 8В27.11.188Г30.11.18 |  |  |
| Знания о физической культуре (1 час)Количество трансформированных уроков (0) из них:-интегрированных (0)-вне школьных стен (0)-в цифровой среде(0) |
| 44 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.Комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | **Р:**.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:-** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, **К**:- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Упражнения для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития с предметом, без предмета.КРОУпражнения для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития с предметом, без предмета.Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской. | комплексный |  | 8В18.12.188Г21.12.18 |  |  |
| Лыжная подготовка (18 часов.)Количество трансформированных уроков (10) из них:-интегрированных (0)-вне школьных стен (2)-в цифровой среде(8) |
| 45 | Лыжная подготовка, ТБ на уроках лыжной подготовки. Комплексный | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий  | **Р:** - определять наиболее эффективные способы достижения результата; **П:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **К:** - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.КРОПравила поведения на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж и одежды. Транспортировка оборудования. Техника скользящего шага. Прохождение дистанции. | Оперативный  |  Сайт // fizkultura-sport.ru"Техника безопасности на уроках лыжной подготовки" Сайт "ФизкультУра" презентация "Легкая атлетика» | 8В24.12.188Г24.12.18 |  | Олимпийская гордость Тюмени. |
| 46 | Техника одновременного двухшажного хода.Изучение нового материала | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П:** - определять наиболее эффективные способы достижения результата;**К:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.КРОПовторный инструктаж. Подготовка и уборка оборудования. Техника одновременного хода. Прохождение дистанции с равномерной скоростью. Дыхательная гимнастика. | Текущий |  | 8В25.12.188Г11.01.19 |  |  |
| 47 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.Совершенствование | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | **Р:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П: -** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременно бесшажного хода. Техника попеременного хода. Прохождение дистанции до 2 км Развитие скоростной выносливости. Контроль нагрузки по ЧСС. | Текущий  | Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker»«RunKeeper» | 8В25.12.188Г11.01.19 |  |  |
| 48 | Техника изученных лыжных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».Совершенствование | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:-**определять наиболее эффективные способы достижения результата; **П:-**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **К:-**готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Тренировочная разминка на учебной лыжне.Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». Развитие скоростной выносливости.КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременно безшажного, одношажного ходов. Техника попеременного хода. Прохождение дистанции до 2 км Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». Контроль нагрузки по ЧСС. Дыхательная гимнастика. | Текущий  |  | 8В14.01.198Г14.01.19 |  |  |
| 49 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Совершенствование | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | **Р: -** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами,**К:** - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.Развитие скоростной выносливости.КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км с возможно максимальной скоростью.Контроль нагрузки по ЧСС.  | Текущий  |  | 8В15.01.198Г18.01.19 |  |  |
| 50 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.Совершенствование | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | **Р:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км с равномерными усилиями.Дыхательная гимнастика. | Текущий  | Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker»«RunKeeper» | 8В15.01.198Г18.01.19 |  |  |
| 51 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).Совершенствование | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | **Р: -** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **П:**- определять наиболее эффективные способы достижения результата;  **К:-**осуществлять взаимный конт-роль в совместной деятель-ности, адекватно оценивать собственное поведение  |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км с равномерными усилиями. Контроль нагрузки по ЧСС | Оперативный  |  | 8В21.01.198Г21.01.19 |  |  |
| 52 | Техника одновременного одношажного хода. Игра «Как по часам».Учетный | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | **Р:**- формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:-** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами; **К:**- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторныеотрезки 2-3 раза х 300 м.КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного хода. Игровое упражнение «Быстрый челнок».Дыхательные упражнения. | оперативный |  | 8В22.01.198Г25.01.19 |  |  |
| 53 | Техника скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.Совершенствование | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | **Р:-** определять наиболее эффективные способы достижения результата;**П:-** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **К:**- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Техника скользящего шага. Техника подъемов: «лесенка», «полу ёлочка». Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью, до 1 км равномерно, изученными ходами. Игра на лыжах «С горки на горку». Упражнения на осанку с лыжными палками.. | Оперативный  | Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker»«RunKeeper» | 8В22.01.198Г25.01.19 |  |  |
| 54 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».Комбинированный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | **Р:-** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П:-** определять наиболее эффективные способы достижения результата; **К:-** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Техника подъемов, изученными способами, спуск в средней стойке с пологого склона. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. Упражнения с лыжными палками на осанку без опоры. | Текущий  |  | 8В28.01.198Г28.01.19 |  |  |
| 55 | Прохождение дистанции 2 км на результат.Техника торможения и поворота «плугом».Комбинированный | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | **Р**:-формирование умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, **К:-** умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.  | Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.КРОСкользящий шаг по пересеченной местности. Спуски и подъемы, удобным способом. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км с максимальной скоростью. Игра на лыжах «С горки на горку». Измерение ЧСС для определение нагрузки. Дыхательные упражнения.. | оперативный |  | 8В29.01.198Г01.02.19 |  |  |
| 56 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуски вдвоем».  Совершенствование | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | **Р:-** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П:** - определять наиболее эффективные способы достижения результата;  **К:** -осуществлять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Тренировочная разминка на учебной лыжне. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах «Спуск вдвоем». Развитие скоростной выносливости.КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Спуски и подъемы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Техника поворотов. Игра на лыжах «Спуск вдвоем». Упражнения с лыжными палками. | Текущий  | Сайт // Fizkultura-sport.ru«Спуски и подъемы на уроках лыжной подгот овки» | 8В29.01.198Г01.02.19 |  | Тюмень-биатлонный центр России. |
| 57 | Техника спусков и подъемов.Комбинированный | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | **Р:-** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **П:-** Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **К:** - готовность конструктивно разрешать конфликты. | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Тренировочная разминка на учебной лыжне. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. Игры на лыжах по выбору. | Текущий  | Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker»«RunKeeper» | 8В04.02.198Г04.02.19 |  |  |
| 58 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.Комбинированный | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р: -**формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами;**К: -** умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного ходаКРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Прохождение дистанции с изученными ходами в равномерном темпе. Измерение ЧСС для определения нагрузки. Дыхательные упражнения. | Оперативный  |  | 8В05.02.198Г08.02.19 |  |  |
| 59 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.Совершенствование | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р**:-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:-** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами;**К**:- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Прохождение дистанции с изученными ходами в равномерном темпе. Измерение ЧСС для определения нагрузки. Дыхательные упражнения. | Текущий  | Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker»«RunKeeper» | 8В05.02.198Г08.02.19 |  |  |
| 60 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.Комбинированный | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | **Р:-**определять наиболее эффективные способы достижения результата;**П:-**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **К:-** готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Прохождение дистанции с изученными ходами в равномерном темпе до 4 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Измерение ЧСС для определения нагрузки.  | оперативный |  | 8В11.02.198Г11.02.19 |  |  |
| 61 | Техники конькового хода.Совершенствование | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:-** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **П:-** определять наиболее эффективные способы достижения результата;  **К:-**осуществлять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. **Игры** на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.КРОПрохождение дистанции классическими ходами до 4 км в равномерном темпе. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Упражнения с лыжными палками. | Оперативный  | Сайт // fizkultura-sport.ru Видеоурок «Техника конькового хода" | 8В12.02.198Г15.02.19 |  | Известные тюменские биатлонисты; Попов А., Носкова Л.,Ахатова А., Гараничев.  |
| 62 | Применение техники изученных классических ходов.Совершенствование | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р**:-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:-** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами;**К**:- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. КРОТренировочная разминка на учебной лыжне. Прохождение дистанции с изученными ходами в равномерном темпе до 4 км. Спуски, подъёмы, торможение, повороты. Измерение ЧСС для определения нагрузки. | Оперативный |  | 8В12.02.198Г15.02.19 |  |  |
| Волейбол (18 часов)Количество трансформированных уроков (6) из них:-интегрированных (0)-вне школьных стен (0)-в цифровой среде(6) |
| 63 | ИТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.Комбинированный | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | **Р:** -уважительно относиться к партнеру.**П:** - моделировать технику игровых действий и приемов.**К:** - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.Определять уровень скоростно-силовой выносливости. | Инструктаж по ТБ.Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. КРОПравила поведения на уроках спортивных игр. Стойки игрока. Передвижения. Передачи меча на д собой на месте. Упражнения на развитие координационных способностей. | Входной  | Сайт // fizkult-ura.ru Презентация Техника безопасности на волейболе» | 8В18.02.198Г18.02.19 |  |  |
| 64 | Комбинации из ра­зученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Изучение нового материала | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** - уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.**П:** - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.**К:** - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | Специальные упражнения с мячом. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. КРОПовторный инструктаж. Подготовка мячей спортивного инвентаряСпециальные упражнения с мячом. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Правила волейбола. Развитие координационных способностей. Пальчиковая гимнастика ранее изученных упражнений. | Текущий  |  | 8В19.02.198Г22.02.19 |  |  |
| 65 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Комбинированный | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | **Р:** - использовать игру волейбол в организации активного отдыха.**П:** - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К:** - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | *Смыслообразование* – самооценка на-основе критериев успешной учебной деятельности | Специальные упражнения волейболиста. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.КРОСпециальные упражнения волейболиста. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену. Упражнений по йоготерапии (асаны). | Текущий |  | 8В19.02.198Г22.02.19 |  |  |
| 66 | Техника передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.Комбинированный | Осуществлять судейство игры.Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | **Р:** - оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.**П:** - общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.**К:** - планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Специальные упражнения волейболиста. Осуществлять судейство игры.Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.КРОСпециальные упражнения волейболиста. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху над собой. Передача в парах. Практикум по точечному массажу. | Оперативный  |  | 8В25.02.198Г25.02.19 |  |  |
| 67 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.Совершенствование  | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р:** - *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.**П:** - *общеучебные* –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.**К:-**  *планирование учебного**сотрудничества*  - определять общую цель и  пути ее достижения | *Самоопределение* – готовность и способность обучающихся саморазвитию | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.КРОСтойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №1 | Текущий  |  | 8В26.02.198Г01.03.19 |  |  |
| 68 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | **Р:** - *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного результата при  решении задачи.**П:** - *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *Общеучебные* – ставить и формулировать  проблемы.**К:** - *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам.КРО Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Игра по упрощенным правилам. Гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову. Вариант №2 | Текущий  | Выполнение задания с помощью QR-сканирования | 8В26.02.198Г01.03.19 |  |  |
| 69 | Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.Комбинированный | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма. | **Р:** - формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, **К:** - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам.КРОСтойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Игра по упрощенным правилам. Упражнения для коррекции осанки. | Оперативный  |  | 8В04.03.198Г04.03.19 |  |  |
| 70 | Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.Совершенствование | Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу. | **Р:** **-** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П:-** определять наиболее эффективные способы достижения результата;  **К:** **-** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Специальные подготовительные упражнения волейболиста. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. КРОСпециальные подготовительные упражнения волейболиста. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие силы: бросок мяча 3 кг правой и левой рукой от плеча. Упражнения на развитие координационных способностей. | Текущий  | Сайт // fizkulturaishort.ru видеоурок «Нападаущий удар» | 8В05.03.198Г11.03.19 |  | Волейбол в Тюменской области. Кубок губернатора. |
| 71 | Передача мяча в тройках после перемещения.Комбинированный | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | **Р:** **-** определять наиболее эффективные способы достижения результата; **П:** **-** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **К:** **-**  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. КРОКомбинации из разученных перемещений. Передача мяча в парах в движении. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Дыхательная гимнастика Стрельниковой (1-6 упр). | Текущий  |  | 8В05.03.198Г15.03.19 |  |  |
| 72 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.Комбинированный | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | **Р:** **-** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П:**  **-** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К: -** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.КРО Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в парах в движении. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Дыхательная гимнастика Стрельниковой (5-9 упр). | Текущий |  | 8В11.03.198Г15.03.19 |  |  |
| 73 | Техники передачи мяча в тройках после перемещения. Учетный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | **Р:** **-** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П: -** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К:** **-** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.КРОПередача мяча в парах в движении через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам. Упражнения с гимнастической палкой на осанку. | оперативный |  | 8В12.03.198Г18.03.19 |  |  |
| 74 | Прямой нападающий удар после передачи. Совершенствование  | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия | **Р: -** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П: -** определять наиболее эффективные способы достижения результата; **К:** **-** осуществлять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.КРОПередача мяча в парах в движении через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам. упражнения для глаз по методу Бейтса. | Текущий |  | 8В12.03.198Г22.03.19 |  |  |
| 75 | Передача мяча в тройках после перемещения.Совершенствование  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | **Р:**  **-** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П:** **-** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К:** **-** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.КРОПередача мяча в парах в движении через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам. Упражнения для глаз по методу Бейтса. | Текущий  | Выполнение задания с помощью QR-сканирования | 8В18.03.198Г22.03.19 |  |  |
| 76 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Совершенствование  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | **Р:** **-** определять наиболее эффективные способы достижения результата; **П: -** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **К:** **-** готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Соревнования по волейболу по упрощённым правилам.КРОПередача мяча над собой в паре. Нижняя прямая подача черезс етку. Соревнования по волейболу по упрощённым правилам.Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской. | Текущий  |  | 8В19.03.198Г01.04.19 |  |  |
| 77 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.Комбинированный | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** **-** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **П:** **-** определять наиболее эффективные способы достижения результата; **К:** **-** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |  Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Соревнования по упрощенным правилам.КРОПередача мяча над собой в паре. Нижняя прямая подача черезс етку. Соревнования по волейболу по упрощённым правилам.Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской. | Текущий  | Сайт // fizkulturaishort.ru. Презентация «Судейские жесты в волейболе» |  | 8В19.03.198Г05.04.19 |  |
| 78 | Нападающий удар после пе­редачи. Комбинированный  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** **-** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **П:** **-** владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **К:** **-** готовность конструктивно разрешать конфликты  | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Специальные упражнения волейболиста. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.КРОСпециальные упражнения волейболиста. Игра по упрощенным правилам. Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской. | Текущий  |  | 8В01.04.198Г05.04.19 |  |  |
| 79 | Нападающий удар в тройках через сетку. Такти­ка свободного нападения.Совершенствование | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** - формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами;**К:** - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.КРОПередачи мяча через сетку. Подача через сетку удобным способом. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие координационных способностей. | Текущий  | Сайт // "ФизкультУра" Видео «Техника изучения нападающего удара в волейболе»  | 8В02.04.198Г08.04.19 |  |  |
| 80 | Техника владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.Комбинированный | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | **Р:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Соревнования по упрощенным правилам.КРОПередачи мяча через сетку. Подача через сетку удобным способом. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие координационных способностей. | оперативный |  | 8В02.04.198Г12.04.19 |  |  |
| Баскетбол (вариативная часть 13 часов)Количество трансформированных уроков (5) из них:-интегрированных (0)-вне школьных стен (1)-в цифровой среде(4) |
| 81 | ТБ на уроке. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Комбинированный | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **П:** - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **К:** - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Специальные упражнения баскетболиста. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).Учебная игра.КРОТ/Б на занятиях по спортивным играм. Подготовка мячей спортивного инвентаря Передвижения в защитной стойке. Передача и ловля на месте, в прыжке. Упражнения на профилактику плоскостопия. | Текущий  | Сайт // infourok.ruВидео урок «Специальные упражнения баскетболиста. | 8В08.04.198Г12.04.19 |  |  |
| 82 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Совершенствование | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности; | **Р:** - определять наиболее эффективные способы достижения результата; **П:** -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **К:** - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра. КРОПодготовка мячей спортивного инвентаряВедение мяча с изменением направления. Повороты на месте без мяча.Коррекционные упражнения – прыжки через скакалку. | Текущий  |  | 8В09.04.198Г15.04.19 |  |  |
| 83 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.Совершенствование | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | **Р:** - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П:** - определять наиболее эффективные способы достижения результата; **К:** - осуществлять взаимный контроль в сов-местной деятельности |  Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.КРОПередача и ловля мяча в парах с продвижением вперед. Дыхательная гимнастика. | Текущий | Выполнение задания с помощью QR-сканирования | 8В09.04.198Г19.04.19 |  |  |
| 84 |  Со­четание приемов ведения, передачи, броска.Штраф­ной бросок.Комбинированный | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности. | **Р:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **П:** - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **К:** - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Специальные упражнения баскетболиста. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. КРОВедение мяча с изменением скорости. Повороты с мячом после остановки. Игры и эстафеты. Упражнения бодифлекс. | Текущий  |  | 8В15.04.198Г19.04.19 |  |  |
| 85 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Позиционное нападение со сменой мес­та. Совершенствование  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | **Р:** - формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами;**К:** - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.КРОПередача и ловля мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской. | Текущий  | Выполнение задания с помощью QR-сканирования | 8В16.04.198Г22.04.19 |  |  |
| 86 | Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой мес­та.Комбинированный | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | **Р:** - целеполагание:формулировать   и  удерживать  учебную задачу;  планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации. **П:** - общеучебные: использоватьобщие приемы решения поставленных  задач;  определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** -инициативное сотрудничество  – ставить вопросы, обращаться  за помощью. | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация  –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. КРОБроски одной и двумя руками с места и в прыжке. Точечный массаж биологически активный точек для профилактики простудных заболеваний по А.А.Уманской. | Текущий |  Сайт // infourok.ru видео «Техника штрафного броска» | 8В16.04.198Г26.04.19 |  |  |
| 87 | Техники штрафного броска. Учебная игра.Учетный | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** - целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу; **П:** - общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач; **К:** - инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение. | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростных способностей.КРОПозиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Игровые упражнения с набивными мячами.Ассоциативные медитации: «Дворец здоровья и красоты». | оперативный |  | 8В22.04.198Г26.04.19 |  |  |
| 88 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Совершенствование | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | **Р:** - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **П:** - определять наиболее эффективные способы достижения результата; **К:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2). КРОВзаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Упражнения для коррекции ОДААссоциативные медитации «Прощение». | Текущий  |  | 8В23.04.198Г29.04.19 |  |  |
| 89 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.Совершенствование | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | **Р:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; **П:** - владение основамисамоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; **К:** - готовность конструктивно разрешать конфликты  | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие скоростных и координационных способностей. КРОПодготовка мячей спортивного инвентаряБросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Комплекс координационных упражнений с шариками. | Текущий  |  | 8В23.04.198Г03.05.19 |  |  |
| 90 | Техника ведения мяча с сопротивлением. Учетный | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | **Р:** - формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами;**К:** - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2). КРОКомбинации из освоенных элементов.Коррекционные упражнения – броски одной и двумя руками с места, в прыжке. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. | оперативный  |  | 8В29.04.198Г03.05.19 |  |  |
| 91 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.Комбинированный | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П:** -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями; **К:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Тестирование – наклон вперед, стоя. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стояКРОТестирование – наклон вперед, стоя. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска в корзину. Пальчиковая гимнастика. | Текущий  |  | 8В30.04.198Г06.05.19 |  |  |
| 92 | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Комбинированный | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности | **Р:** - целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации. **П:** - общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных  задач;  определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями;**К:** - инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью. | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация  –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций. | Специальные упражнения баскетболиста. Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Тестирование - поднимание туловища.КРОСпециальные упражнения баскетболиста. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. Упражнения с фитбольными мячами. | оперативный  |  | 8В30.04.198Г10.05.19 |  |  |
| 93 | Быстрый прорыв (4 х 2) Соревнования по баскетболу.Комбинированный | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) | **Р:** - целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу. **П:** - общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** - инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Соревнования по баскетболу. Развитие координационных способностей.КРОСпециальные упражнения баскетболиста. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра по выбору. Развитие координационных способностей. Ассоциативные медитации «Росток». | Текущий |  | 8В06.05.198Г10.05.19 |  |  |
| Знания о физической культуре (1 час)Количество трансформированных уроков (1) из них:-интегрированных (0)-вне школьных стен (0)-в цифровой среде(1) |
| 94 | Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.Комбинированный | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | **Р:**.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; **П:-** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, **К**:- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  | Решение кроссвордов, выполнение тестов на заданную тему.КРОБеседа на тему «Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека»Работа с индивидуальными заданиями по теме. | опреативный | <http://www.grandars.ru>видеоролик «Вредные привычки» | 8В07.05.198Г13.05.19 |  | Факелоносцы Олимпийского огня в Тюмени. |
| Легкая атлетика (8 часов)Количество трансформированных уроков (4) из них:-интегрированных (0)-вне школьных стен (1)-в цифровой среде(3) |
| 95 | ИТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.Комбинированный | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. | **Р:** - целеполагание:формулировать и  удерживать  учебную задачу;  планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации;**П:** - общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных  задач;  определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;**К:** - инициативное сотрудничество  –ставить вопросы, обращаться  за помощью. | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация  –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций. | Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики.Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) Развитие скоростных качеств.КРОПравила поведения на уроках легкой атлетики, на стадионе и открытых площадках. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Техника высокого старта, старт с низкого положения (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) Развитие скоростных качеств. Измерение ЧСС для определения нагрузки. Дыхательные упражнения. | Входной | Сайт // Учительский портал"Техника безопасности на уроке легкой атлетики."  | 8В07.05.198Г17.05.19 |  | Легкоатлетическая эстафета в Тюмени, посвященная Победе в ВОВ. |
| 96 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).Совершенствование | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** - целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу;**П:** - общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач;  **К:** - инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие  – формулировать собственное мнение. | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). КРОБег в равномерном темпе.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.Бег по дистанции с высокого старта и с низкого положения (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).Игры по выбору. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Текущий |  | 8В13.05.198Г17.05.19 |  |  |
| 97 | Спринтерский бег.Финиширование.Бег на результат 30 м.Комбинированный | Выполняют бег с максимальной скоростью 60 м. | **Р:** - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **П:** - определять наиболее эффективные способы достижения результата; **К:** -осуществлять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. КРО Равномерный бег до 800 мОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старт с низкого положения. (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. Правильное дыхание с включением мышц «Лежачий камень», «Алмаз», « Лев». | оперативный  | Выполнение задания с помощью QR-сканирования | 8В14.05.198Г20.05.19 |  |  |
| 98 | Техника спринтерского бега. Специаль­ные беговые упражнения.Совершенствование | Выполняют бег с максимальной скоростью 30 м. | **Р:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; **К:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Эстафетный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.КРОМедленный бегОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Игры по выбору. Комплекс координационных упражнений с шариками. | Текущий  |  | 8В14.05.198Г24.05.19 |  |  |
| 99 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.Учетный | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | **Р:** - *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** - *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** -*взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (60м). Развитие скоростных качеств.КРООРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с максимальной скоростью, стартуя с низкого положения.Развитие скоростных качеств. Ассоциативные медитации «Космос». | оперативный |  | 8В20.05.198Г24.05.19 |  |  |
| 100 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча на дальность.Комбинированный | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Р:** - *планирование* – выбирать действия   в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;**П:** - *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель;  **К:** -*инициативное**сотрудничество* слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение к истории и культуре других  народов | Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв. ОРУ. Специальные прыжковые упражне­ния. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. КРООРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 3 шагов. Основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса. Игры по выбору. | Текущий  | Сайт // "Физкультура на 5 "Презентация "Техника прыжка в высоту с разбега» | 8В21.05.198Г27.05.19 |  |  |
| 101 | Метания мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. Учетный | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Р:** - *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**П:** - *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую  культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество*  – ставить вопросы, обращаться за помощью. | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций | ОРУ в движении.Специальные бего­вые упражнения Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. КРОПолый физкультурный комплекс: «Колобок» -упражнения в беге, прыжковые упражнения через препятствия. Релаксация со звуками моря «Погружение в стихию воды». | оперативный |  | 8В21.05.198Г31.05.19 |  |  |
| 102 | Специ­альные беговые упражнения.Бег 1000м на результат. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Р:** - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; **П:** - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **К:** - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Специ­альные беговые упражнения. ОРУ в движении.Тестирование – бег (1000м).КРОСпециальные беговые упражнения. ОРУ в движении.Бег 1 км с максимальной скоростью. Измерение ЧСС для определения нагрузки. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. | Итоговый  |  | 8В27.05.198Г31.05.19 |  |  |