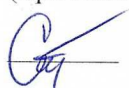


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАОУ СОШ № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ)

Рассмотрено
на заседании ШМО
естественно-математического
цикла

(протокол №5 от 31.05.2023г.)



Т.А. Сажина

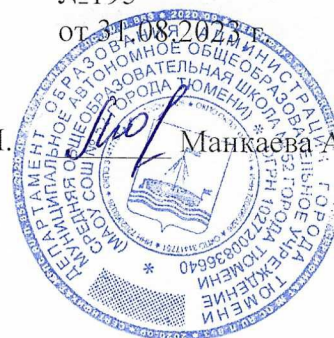
Согласовано
заместителем директора
по УВР
от 31.08.2023



Мустакимова С.Ч.

Утверждено
приказом директора
№195

от 31.08.2023г.



Манкаева А. З.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 4 а, г, д, класса
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель физической культуры
Терновский Ян Евгеньевич

Тюмень 2023

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные универсальные учебные действия

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

Коммуникативные универсальные учебные действия

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

Регулятивные универсальные учебные действия

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в **4 классе** обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в длину;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

№п /п	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	https://resh.edu.ru/subject/1/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/?ysclid=1mro7b682p53636245
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/?ysclid=1mro83xraa280076816
4	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/?ysclid=1mro904sz9680498410

5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/?ysclid=lmro9h6m96185881007
6	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/?ysclid=lmro9wz0ez287394477
7	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/?ysclid=lmroafg49s507916704
8	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/?ysclid=lmrobomkbj219009286
9	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/?ysclid=lmrod8f9wn638413305
10	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/?ysclid=lmrod8f9wn638413305
11	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/?ysclid=lmrod8f9wn638413305
12	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	http://www.youtube.com/watch?v=AX6h_U1ZZuM
13	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	https://studfile.net/preview/9342526/page:8/
14	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	https://ppt-online.org/830814?ysclid=lmrogguyr171837241
15	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	https://ypok.pф/library/kompleks_ritmicheskoy_gimnastiki_210313.html?ysclid=lmrogz6bug781005822
16	Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=lmrolrk8ek825417937
17	Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lmronaknfm966527953

18	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lmronaknfm966527953
19	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lmronaknfm966527953
20	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lmronaknfm966527953
21	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/?ysclid=lmronzr0iu859542052
22	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	https://yrok.pф/library/plavanie_kak_sredstvo_zakalivaniya_i_gigienicheskoe_074635.html?ysclid=lmrookq5ox493746320
23	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	https://yrok.pф/library/plavanie_kak_sredstvo_zakalivaniya_i_gigienicheskoe_074635.html?ysclid=lmrookq5ox493746320
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://yrok.pф/library/plavanie_kak_sredstvo_zakalivaniya_i_gigienicheskoe_074635.html?ysclid=lmrookq5ox493746320
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	http://www.youtube.com/watch?v=qh_cFILDr9E
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	http://www.youtube.com/watch?v=qh_cFILDr9E
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM&ysclid=lmrora1os119567125

28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM&ysclid=lmrora1os119567125
29	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM&ysclid=lmrora1os119567125
30	Баскетбол Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в баскетболе	1	https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM&ysclid=lmrora1os119567125
31	Баскетбол Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в баскетболе.	1	https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM&ysclid=lmrora1os119567125
32	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/?ysclid=lmros86uz7255662142
33	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/?ysclid=lmrosqbjfm279404968
34	Повороты на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/?ysclid=lmrosqbjfm279404968
35	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/?ysclid=lmrosqbjfm279404968
36	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	http://www.youtube.com/watch?v=7y15A2VsNe4
37	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	http://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg
38	Спуски на лыжах.	1	http://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg
39	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	http://www.youtube.com/watch?v=CUYiR2-ctvU
40	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	http://www.youtube.com/watch?v=CUYiR2-ctvU

41	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	http://www.youtube.com/watch?v=CUYiR2-ctvU
42	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	http://www.youtube.com/watch?v=IHi4ImQ_NA0
43	Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	http://www.youtube.com/watch?v=IHi4ImQ_NA0
44	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	http://www.youtube.com/watch?v=IHi4ImQ_NA0
45	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	https://pandia.ru/text/80/514/929.php?ysclid=lmrqih3be9822923762
46	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/?ysclid=lmrqkplok5750722290
47	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/?ysclid=lmrqkplok5750722290
48	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/?ysclid=lmrqkplok5750722290
49	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/?ysclid=lmrqkplok5750722290
50	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/conspect/?ysclid=lmrqlj4zz3113169759
51	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/conspect/?ysclid=lmrqlj4zz3113169759
52	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/?ysclid=lmrrr7gcj5839411206
53	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/?ysclid=lmrrr7gcj5839411206

54	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/?ysclid=lmrrr7gcj5839411206
55	Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/?ysclid=lmrrr7gcj5839411206
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	http://www.youtube.com/watch?v=fw1xES4A5X8
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	http://www.youtube.com/watch?v=fw1xES4A5X8
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	http://www.youtube.com/watch?v=fw1xES4A5X8
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	http://www.youtube.com/watch?v=fw1xES4A5X8
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	http://www.youtube.com/watch?v=fw1xES4A5X8
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	http://www.youtube.com/watch?v=fw1xES4A5X8
62	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	http://www.youtube.com/watch?v=-Lu5nHIPDp8
63	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	http://www.youtube.com/watch?v=-Lu5nHIPDp8
64	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	http://www.youtube.com/watch?v=-Lu5nHIPDp8
65	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	http://www.youtube.com/watch?v=ZU2jyq5T2F0
66	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	http://www.youtube.com/watch?v=ZU2jyq5T2F0
67	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	http://www.youtube.com/watch?v=ZU2jyq5T2F0

68	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	http://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E
Всего		68 часов	

Поурочное планирование по предмету физическая культура в 4 классе, 2023-2024 уч. год

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока с учетом профминимума	Формирование функциональной грамотности	ЭОР (электронный образовательный ресурс)	Дата по плану
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе; умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать; готовность замечать проблемы и искать пути их решения; умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания; умение уживаться с другими; готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими); умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/#	06.09.23
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила	1	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/?ysclid=lmro7b682p53636245	07.09.23

	развития физических качеств.			<p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
3	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	1	<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.;</p> <p>знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/?ysclid=lmro83xraa280076816</p>	13.09.23

			<p>последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>	<p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания; умение уживаться с другими; готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими); умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
4	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе; умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать; готовность замечать проблемы и искать пути их решения; умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания; умение уживаться с другими;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/?ysclid=lmro904sz9680498410</p>	14.09.23

				<p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;</p> <p>разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);;</p> <p>составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/?ysclid=lmro9h6m96185881007	20.09.23

				умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.		
6	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/?ysclid=lmro9wz0ez287394477	21.09.23

7	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	1	<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/?ysclid=lmroafg49s507916704</p>	27.09.23
8	<p>Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана</p>	1	<p>наблюдает и анализирует образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/?ysclid=lmrobomkby219009286</p>	28.09.23

	самостоятельных занятий физической подготовкой.		<p>другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p> <p>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p> <p>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>	<p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
9	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/?ysclid=imrod8f9wn638413305	04.10.23

				<p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
10	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;;</p> <p>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;</p> <p>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/?ysclid=Imrod8f9wn638413305	05.10.23

				<p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
11	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;</p> <p>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;</p> <p>наблюдает и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;</p> <p>описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;</p> <p>разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/?ysclid=Imrod8f9wn638413305	11.10.23

				умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.		
12	Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	http://www.youtube.com/watch?v=AX6h_U1ZZuM	12.10.23

13	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	https://studfile.net/preview/9342526/page:8/	18.10.23
14	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p>	https://ppt-online.org/830814?ysclid=lmroggguyr171837241	19.10.23

				<p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
15	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	<p>применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p>	<p>https://ypok.pf/library/kompleks_ritmicheskoy_gimnastiki_210313.html?ysclid=Imrogz6bug781005822</p>	25.10.23

				<p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
16	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.</p>	1	<p>осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=lmrolrk8ek825417937</p>	26.10.23

				<p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
17	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	1	<p>применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p>	<p>https://www.gto.ru/norms?ysclid=lmronaknfm966527953</p>	

				умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.		
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;</p> <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);;</p> <p>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lmronaknfm966527953	

19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lmronaknfm966527953	
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p>	https://www.gto.ru/norms?ysclid=lmronaknfm966527953	

	нормативных требований комплекса ГТО		действиями в нападении и защите: играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	<p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
21	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/?ysclid=Imronzr0iu859542052	

			<p>координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;</p>	<p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания; умение уживаться с другими; готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими); умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
22	<p>Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.</p>	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе; умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать; готовность замечать проблемы и искать пути их решения; умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания; умение уживаться с другими;</p>	<p>https://ypok.pф/library/plavanie_kak_sredstvo_zakalivaniya_i_gigienicheskoe_074635.html?ysclid=lmrookq5ox493746320</p>	

				<p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
23	<p>Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.</p>	1	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; <u>разучивают</u> стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p>	<p>https://yrok.pф/library/plavanie_kak_sredstvo_zakalivaniya_i_gigienicheskoe_074635.html?ysclid=lmrookq5ox493746320</p>	

				умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.		
24	Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	https://ypok.pф/library/plavanie_kak_sredstvo_zakalivaniya_i_gigienicheskoe_074635.html?ysclid=lmrookq5ox493746320	

25	Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	http://www.youtube.com/watch?v=qh_cFILDr9E	
26	Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p>	http://www.youtube.com/watch?v=qh_cFILDr9E	

			<p>полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;</p> <p>составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;;</p> <p>разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>	<p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
27	Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	<p>наблюдает и анализирует образец техники старта, уточняет её фазы и элементы, делают выводы;;</p> <p>описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;</p> <p>контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>наблюдает и анализирует образец техники спринтерского бега, уточняет её фазы и</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM&ysclid=lmrora1os119567125</p>	

			<p>элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>	<p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания; умение уживаться с другими; готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими); умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
28	Техника работы рук в бросе. Техника работы ног в бросе. Дыхание и сочетание движений в бросе	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе; умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать; готовность замечать проблемы и искать пути их решения; умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания; умение уживаться с другими;</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM&ysclid=lmrora1os119567125</p>	

				<p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
29	Сочетание работы рук и ног в бросе. Подвижные игры на воде	1	<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;;</p> <p>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;</p> <p>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM&ysclid=lmrora1os119567125</p>	

				умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.		
30	Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM&ysclid=lmrora1os119567125	

31	Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM&ysclid=lmrora1os119567125	
32	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/?ysclid=lmros86uz7255662142	

				<p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
33	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/?ysclid=lmrosqbjfm279404968	

				<p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
34	Повороты на лыжах.	1	<p>применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/?ysclid=lmrosqbjfm279404968</p>	

				<p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
35	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	<p>осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/?ysclid=lmrosqbjfm279404968</p>	

				<p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
36	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	<p>применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=7y15A2VsNe4</p>	

37	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;</p> <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);;</p> <p>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	http://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg	
38	Спуски на лыжах.	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p>	http://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg	

				<p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
39	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=CUyiR2-ctvU</p>	

				<p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
40	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;;</p> <p>знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;</p> <p>описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;</p> <p>разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>совершенствуют технику передачи катящегося</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=CUyiR2-ctvU</p>	

			<p>мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;</p>	<p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
41	<p>Передвижение на лыжах для развития выносливости.</p>	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=CUyiR2-ctvU</p>	

				умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.		
42	Зачет. Передвижение по учебной лыже одновременным одношажным ходом.	1	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	http://www.youtube.com/watch?v=IHi4ImQ_NAO	

43	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;;</p> <p>разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);;</p> <p>составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	http://www.youtube.com/watch?v=IHi4ImQ_NA0	
44	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p>	http://www.youtube.com/watch?v=IHi4ImQ_NA0	

			<p>вперёд и назад и разучивают её; <u>контролируют</u> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>	<p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
45	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;;</p> <p>разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;</p> <p>составляют комбинацию ритмической</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p>	<p>https://pandia.ru/text/80/514/929.php?ysclid=lmrqih3be9822923762</p>	

			<p>гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>	<p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
46	<p>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.</p>	1	<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/?ysclid=lmrqkplok5750722290</p>	

			<p>фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>	<p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
47	<p>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.</p>	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/?ysclid=lmrqkplok5750722290</p>	

				умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.		
48	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/?ysclid=lmrqkplok5750722290	

49	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;</p> <p>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;</p> <p>описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;</p> <p>разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/?ysclid=lmrqkplok5750722290	
50	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/conspect/?ysclid=lmrqlj4zz3113169759	

	команды соперника в волейболе.		для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	<p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
51	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/conspect/?ysclid=lmrqlj4zz3113169759	

				<p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
52	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/?ysclid=lmrrr7gcj5839411206	

				<p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
53	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	<p>применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/?ysclid=lmrrr7gcj5839411206</p>	

				<p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
54	<p>Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.</p>	1	<p>осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/?ysclid=lmrrr7gcj5839411206</p>	

55	Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/?ysclid=lmrrr7gcj5839411206	
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p>	http://www.youtube.com/watch?v=fw1xES4A5X8	

	нормативных требований комплекса ГТО		<p>месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>	<p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=fw1xES4A5X8</p>	

				<p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p>	http://www.youtube.com/watch?v=fw1xES4A5X8	

				<p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
59	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	1	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=fw1xES4A5X8</p>	

				умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.		
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	http://www.youtube.com/watch?v=fw1xES4A5X8	

61	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	1	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=fw1xES4A5X8</p>	
62	<p>Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.</p>	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической</p>		<p>http://www.youtube.com/watch?v=-Lu5nHlPDp8</p>	

			<p>гимнастики, соскок прогнувшись)); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>			
63	<p>Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.</p>	1	<p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=-Lu5nHlPDp8</p>	

				умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.		
64	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		http://www.youtube.com/watch?v=-Lu5nHIPDp8	
65	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		http://www.youtube.com/watch?v=-Lu5nHIPDp8	
66	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p>	http://www.youtube.com/watch?v=-Lu5nHIPDp8	

				<p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>		
67	<p>Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.</p>	1	<p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p>	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=-Lu5nHIPDp8</p>	

				умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.		
68	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	<p>способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;</p> <p>умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;</p> <p>готовность замечать проблемы и искать пути их решения;</p> <p>умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;</p> <p>умение уживаться с другими;</p> <p>готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);</p> <p>умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.</p>	http://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E	

Всего	68 часов				
-------	----------	--	--	--	--