

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Оренбурга**

**МОАУ «СОШ №61»**

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>РАССМОТРЕНО</b><br>Руководитель ШМО учителей<br>спортивно-прикладного цикла<br>_____ О.В. Панфикина<br>Приказ №1 от 29.08.2023 | <b>СОГЛАСОВАНО</b><br>Заместитель директора по УВР<br>_____ Э.В. Калетина<br>Приказ №1 от 30.08.2023 | <b>УТВЕРЖДЕНО</b><br>Директор школы<br>_____ Н.А. Гарельская<br>Приказ №168 от 30.08.2023 |
|---|--|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 3031851)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 9 классов**

**город Оренбург 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и

особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

#### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 9 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## Тематическое планирование

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы                 | Количество часов |                                   |                                    | Дата изучения | Виды деятельности  | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------|--|----------------------|---|
|   |   | всего            | контр<br>ольн<br>ые<br>работ<br>ы | практ<br>ическ<br>ие<br>работ<br>ы |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |   |                  |                                   |                                    |               |  |                      |   |
| 1.1.  | <b>Физическая культура в современном обществе</b>     | 0.5              | 0                                 | 0.5                                |               | анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;<br>анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a> (1-знания о ф.к)  |
| 1.2.  | <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b> | 0.5              | 0                                 | 0.5                                |               | анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;   | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a> (2-история ф.к)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a> (3-ф.к (основные |

|   |   |     |   |     |  |  |                     |  |
|---|---|-----|---|-----|--|--|---------------------|--|
| 1.3.  | <b>Адаптивная физическая культура</b>   | 1   | 1 | 0   |  | анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;                                   | Контрольная работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/</a> (5- способы двигательной деятельности) |
| Итого по разделу                                      |   | 2   |   |     |  |  |                     |  |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |     |   |     |  |  |                     |  |
| 2.1.  | <b>Коррекция нарушения осанки</b>   | 1   | 0 | 1   |  | изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;  | Устный опрос;       |  |
| 2.2.  | <b>Коррекция избыточной массы тела</b>  | 1   | 0 | 0   |  | изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;  | Устный опрос;       |  |
| 2.3.  | <b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b> | 0.5 | 0 | 0.5 |  | подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;; планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы; | Устный опрос;       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a> (4- ф.к. человека)                     |



|                  |   |     |   |     |  |  |                     |  |
|------------------|---|-----|---|-----|--|--|---------------------|--|
|                  |   |     |   |     |  | конспекты.;  |                     |  |
| 2.4.             | <b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b> | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;; | Устный опрос;       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a> (6- организация самостоятельных занятий ф.к)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/</a> (7- оценка эффективности занятий ф.к.) |
| Итого по разделу |   | 3   |   |     |  |  |                     |  |
| 3.1.             | <b>Профилактика умственного перенапряжения</b>  | 1   | 0 | 1   |  | повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;;  | Устный опрос;       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a> (9- физкультурно-оздоровительная   |
| 3.2.             | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>                                   | 4   | 0 | 4   |  | закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;   | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a> (11- гимнастика с основами акробатики)   |
| 3.3.             | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая</b>   | 4   | 0 | 4   |  | знакомятся с образцом гимнастических упражнений  | техника выполнения; |  |

|      |   |   |   |   |  |   |                     |   |
|------|---|---|---|---|--|---|---------------------|---|
|      | комбинация на параллельных брусьях, перекладине                           |   |   |   |  | комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;  |                     |   |
| 3.4. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики    | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; ;  | техника выполнения; |   |
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег                                   | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;                           | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a> (8- физическое совершенствование) |
| 3.6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;; | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a> (21- знания о ф.к. л/а)           |
| 3.7. | Модуль «Лёгкая  | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с основными разделами  | Устный              | <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>   |

|      |   |   |   |   |  |   |                     |  |
|------|---|---|---|---|--|---|---------------------|--|
|      | <b>атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>  |   |   |   |  | Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;  | опрос;              | /lesson/3463/start/ (22-способы двигательной деят-ти) л/а)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a> (30-л/а) |
| 3.8. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>     | 5 | 0 | 5 |  | проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;  | Зачет;              | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/</a> (10-спортивно-оздоровительная деятельность)                            |
| 3.9. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b> | 4 | 0 | 4 |  | проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;  | Зачет;              | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a> (23-физ. Совершенствование. л  |
| 3.10 | <b>Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом</b>             | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a> (27-способы двигательной деят-ти. Лыжная подготовка)                   |

|      |  |   |   |   |  |   |                     |   |
|------|--|---|---|---|--|---|---------------------|---|
|      |  |   |   |   |  | описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;  |                     |   |
| 3.11 | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом; | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a> (28-деят-ти. Лыжная подготовка) |
| 3.12 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением                        | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;           | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a> (29-деят-ти. Лыжная подготовка) |
| 3.13 | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой               | 6 | 0 | 6 |  | контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения;                          | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/</a> (31-лыжные гонки)               |

|      |  |   |   |   |  |   |                     |  |
|------|--|---|---|---|--|---|---------------------|--|
|      |  |   |   |   |  | (обучение в группах).;  |                     |  |
| 3.14 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте                   | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;                             | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a> (18-знания о ф.к. баскетбол)   |
| 3.15 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу  | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения.;                           | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a> (14-знания о ф.к. с/и)   |
| 3.16 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 3 | 0 | 3 |  | закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди.;   | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/</a> (13-способы двигательной деят-ти. с/и)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/</a> (32-с/и) |
| 3.17 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке  | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a> ( 19-способы двигательной деят-ти. Баскетбол)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>                                       |

|      |  |   |   |   |  |   |                     |  |
|------|--|---|---|---|--|---|---------------------|--|
|      |  |   |   |   |  | отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;;  |                     | /lesson/3464/start/ (20- физ. Совершенствование. Баскетбол)  |
| 3.18 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямой нападающий удар</b>  | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</a> (33- прикладно- ориентированная физ. Деятельность) |
| 3.19 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</b> | 1 | 0 | 1 |  | описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;  | техника выполнения; |  |
| 3.20 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Индивидуальное</b>  | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места;   | техника выполнения; |  |

|      |   |    |   |    |            |   |                     |  |
|------|---|----|---|----|------------|---|---------------------|--|
|      | <b>блокирование мяча в прыжке с места</b>   |    |   |    |            | наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;  |                     |  |
| 3.21 | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Тактические действия в игре волейбол</b>  | 5  | 0 | 5  |            | совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).; | техника выполнения; |  |
| 3.22 | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b> | 3  | 0 | 3  | 26.12.2022 | совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).; | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a><br>(12- знания о ф. к. с/и)  |
| 3.23 | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</b>  | 14 | 0 | 14 |            | разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);;  | техника выполнения; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a><br>(15- знания о ф.к.футбол)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a><br>(16- способы двигательной деят-ти. Футбол)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a> |

|                                     |  |     |   |    |  |  |  |        |   |
|-------------------------------------|--|-----|---|----|--|--|--|--------|---|
|                                     |  |     |   |    |  |  |  |        | <a href="#">/lesson/3455/start/</a><br>(17-физическое<br>совершенствование<br>Футбол)   |
| Итого по разделу                    |  | 87  |   |    |  |  |  |        |   |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b>              |  |     |   |    |  |  |  |        |   |
| 4.1.                                | <b>Физическая подготовка:<br/>освоение содержания<br/>программы, демонстрация<br/>приростов в показателях<br/>физической подготовленности<br/>и нормативных требований<br/>комплекса ГТО</b> | 10  | 1 | 10 |  |  | осваивают содержание Примерных<br>модульных программ по физической<br>культуре или рабочей программы<br>базовой физической подготовки;;<br>демонстрируют приросты в<br>показателях физической<br>подготовленности и нормативных<br>требований комплекса ГТО; | Зачет; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/</a> (34-<br>упр. Культурно-<br>этнической |
| Итого по разделу                    |  | 10  |   |    |  |  |  |        |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 2 | 99 |  |  |  |        |   |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9Б КЛАСС**

| №<br>п/п | Тема урока                        | Количество часов |                           |                            | Дата<br>изучения | Виды, формы<br>контроля | Воспитательный компонент   |
|----------|-----------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|-------------------------|--|
|          |                                   | всего            | контро<br>льные<br>работы | практи<br>ческие<br>работы |                  |                         |  |
| 1.       | Физическая культура в современном | 1                | 0                         | 0                          | 1.09             | Устный                  | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной |



|    |  |   |   |   |       |                                  |   |
|----|--|---|---|---|-------|----------------------------------|---|
|    | обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие   |   |   |   |       | опрос;                           | деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 2. | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Входная контрольная работа.  | 1 | 1 | 0 | 6.09  | Контрольная работа;              | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3. | «Лёгкая атлетика»- беговые упражнения. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.   | 1 | 0 | 1 | 7.09  | Зачет;<br>техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 4. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)- 30м | 1 | 0 | 1 | 8.09  | Зачет;                           | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 5. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег                                       | 1 | 0 | 1 | 13.09 | Зачет;                           | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,  |

|    |   |   |   |   |       |                        |   |
|----|---|---|---|---|-------|------------------------|---|
|    | на короткие и средние дистанции)-60м  |   |   |   |       |                        | сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 6. | «Лёгкая атлетика»-прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».  | 1 | 0 | 1 | 13.09 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 7. | «Лёгкая атлетика»-прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».  | 1 | 0 | 1 | 15.09 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 8. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (прыжок в длину с места)  | 1 | 0 | 1 | 20.09 | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 9. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики | 1 | 0 | 1 | 21.09 | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |   |   |   |   |       |                        |   |
|-----|---|---|---|---|-------|------------------------|---|
| 10. | «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег  | 1 | 0 | 1 | 22.09 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 11. | «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег  | 1 | 0 | 1 | 27.09 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 12. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)-60м | 1 | 0 | 1 | 28.09 | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 13. | Футбол. Правила игры в мини-футбол;   | 1 | 0 | 1 | 29.09 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 14. | Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы  | 1 | 0 | 1 | 4.10  | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и  |

|     |   |   |   |   |       |                        |   |
|-----|---|---|---|---|-------|------------------------|---|
|     |   |   |   |   |       |                        | установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 15. | Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы.   | 1 | 0 | 1 | 5.10  | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 16. | Футбол технические и тактические действия   | 1 | 0 | 1 | 6.10  | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 17. | Футбол технические и тактические действия   | 1 | 0 | 1 | 11.10 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 18. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 12.10 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |   |   |   |   |       |                        |   |
|-----|---|---|---|---|-------|------------------------|---|
| 19. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 13.10 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 20. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 18.10 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 21. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 19.10 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 22. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 20.10 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 23. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 25.10 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и  |

|     |   |   |   |   |       |                        |   |
|-----|---|---|---|---|-------|------------------------|---|
|     |   |   |   |   |       |                        | установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 24. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов   | 1 | 0 | 1 | 26.10 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 25. | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.  | 1 | 0 | 1 | 27.10 | Устный<br>опрос;       | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 26. | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.   | 1 | 0 | 1 | 8.11  | Устный<br>опрос;       | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 27. | «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на | 1 | 0 | 1 | 9.11  | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |  |   |   |   |       |                        |   |
|-----|--|---|---|---|-------|------------------------|---|
|     | гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).   |   |   |   |       |                        |   |
| 28. | «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | 1 | 0 | 1 | 10.11 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 29. | «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | 1 | 0 | 1 | 15.11 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 30. | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных  | 1 | 0 | 1 | 16.11 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |  |   |   |   |       |                        |   |
|-----|--|---|---|---|-------|------------------------|---|
|     | упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).  |   |   |   |       |                        |   |
| 31. | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).<br>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | 1 | 0 | 1 | 17.11 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 32. | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).<br>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | 1 | 0 | 1 | 22.11 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 33. | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)..   | 1 | 0 | 1 | 23.11 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |



|     |  |   |   |   |       |                                  |   |
|-----|--|---|---|---|-------|----------------------------------|---|
| 34. | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).                    | 1 | 0 | 1 | 24.11 | Техника<br>выполнения;           | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 35. | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).                    | 1 | 0 | 1 | 29.11 | Техника<br>выполнения;           | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 36. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). | 1 | 0 | 1 | 30.11 | Зачет;<br>техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 37. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). | 1 | 0 | 1 | 1.12  | Зачет;                           | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 38. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением   | 1 | 0 | 1 | 6.12  | Зачет;                           | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений   |

|     |  |   |   |   |       |                        |   |
|-----|--|---|---|---|-------|------------------------|---|
|     | упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).  |   |   |   |       |                        | для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)   |
| 39. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.- подтягивание. | 1 | 0 | 1 | 7.12  | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 40. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.- пресс         | 1 | 0 | 1 | 8.12  | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 41. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. отжимание      | 1 | 0 | 1 | 13.12 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 42. | Волейбол. Прямой нападающий удар   | 1 | 0 | 1 | 14.12 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое  |

|     |   |   |   |   |       |                        |   |
|-----|---|---|---|---|-------|------------------------|---|
|     |   |   |   |   |       |                        | питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 43. | Волейбол. Прямой нападающий удар                      | 1 | 0 | 1 | 15.12 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 44. | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места     | 1 | 0 | 1 | 20.12 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 45. | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места     | 1 | 0 | 1 | 21.12 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 46. | "Волейбол"-тактические действия в защите и нападении. | 1 | 0 | 1 | 22.12 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |  |   |   |   |       |                        |   |
|-----|--|---|---|---|-------|------------------------|---|
| 47. | "Волейбол"-тактические действия в защите и нападении.  | 1 | 0 | 1 | 27.12 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 48. | "Волейбол"-тактические действия в защите и нападении.  | 1 | 0 | 1 | 28.12 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 49. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | 1 | 0 | 1 | 29.12 | Устный<br>опрос;       | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 50. | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  | 1 | 0 | 1 | 10.01 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 51. | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  | 1 | 0 | 1 | 11.01 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и  |

|     |   |   |   |   |       |                        |   |
|-----|---|---|---|---|-------|------------------------|---|
|     |   |   |   |   |       |                        | установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 52. | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 12.01 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 53. | «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                         | 1 | 0 | 1 | 17.01 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 54. | «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                         | 1 | 0 | 1 | 18.01 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 55. | «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                         | 1 | 0 | 1 | 19.01 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |   |   |   |   |       |                        |   |
|-----|---|---|---|---|-------|------------------------|---|
| 56. | Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                  | 1 | 0 | 1 | 24.01 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 57. | Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                  | 1 | 0 | 1 | 25.01 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 58. | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием | 1 | 0 | 1 | 26.01 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 59. | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием | 1 | 0 | 1 | 31.01 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 60. | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием | 1 | 0 | 1 | 1.02  | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и  |

|     |  |   |   |   |      |                        |   |
|-----|--|---|---|---|------|------------------------|---|
|     |  |   |   |   |      |                        | установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 61. | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона               | 1 | 0 | 1 | 2.02 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 62. | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона               | 1 | 0 | 1 | 7.02 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 63. | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона               | 1 | 0 | 1 | 8.02 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 64. | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; | 1 | 0 | 1 | 9.02 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |  |   |   |   |       |                        |   |
|-----|--|---|---|---|-------|------------------------|---|
| 65. | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;                         | 1 | 0 | 1 | 14.02 | Техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 66. | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;                         | 1 | 0 | 1 | 15.02 | Техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 67. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 1 | 0 | 1 | 16.02 | Техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 68. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 1 | 0 | 1 | 21.02 | Техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 69. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 1 | 0 | 1 | 22.02 | Техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и  |



|     |  |   |   |   |       |                        |   |
|-----|--|---|---|---|-------|------------------------|---|
|     |  |   |   |   |       |                        | установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 70. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.   | 1 | 0 | 1 | 28.02 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 71. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.-подтягивание | 1 | 0 | 1 | 29.02 | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 72. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.- пресс       | 1 | 0 | 1 | 1.03  | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 73. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,  | 1 | 0 | 1 | 6.03  | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |  |   |   |   |       |                        |   |
|-----|--|---|---|---|-------|------------------------|---|
|     | культурно-этнических игр.- отжимание   |   |   |   |       |                        |   |
| 74. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.- гибкость              | 1 | 0 | 1 | 7.03  | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 75. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.- прыжки через скакалку | 1 | 0 | 1 | 13.03 | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 76. | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  | 1 | 0 | 1 | 14.03 | Техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 77. | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  | 1 | 0 | 1 | 15.03 | Техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |   |   |   |   |       |                                |   |
|-----|---|---|---|---|-------|--------------------------------|---|
| 78. | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.   | 1 | 0 | 1 | 20.03 | Техника выполнения;            | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 79. | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. | 1 | 0 | 1 | 21.03 | Устный опрос;                  | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 80. | Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками  | 1 | 0 | 1 | 22.03 | Техника выполнения упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 81. | Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками  | 1 | 0 | 1 | 3.04  | Техника выполнения упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 82. | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу   | 1 | 0 | 1 | 4.04  | Техника выполнения упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого   |

|     |  |   |   |   |       |                                     |   |
|-----|--|---|---|---|-------|-------------------------------------|---|
|     |  |   |   |   |       |                                     | Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 83. | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу  | 1 | 0 | 1 | 5.04  | техника<br>выполнения<br>упражнений | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 84. | Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке  | 1 | 0 | 1 | 10.04 | техника<br>выполнения<br>упражнений | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 85. | Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке  | 1 | 0 | 1 | 11.04 | техника<br>выполнения<br>упражнений | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 86. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 12.04 | техника<br>выполнения<br>упражнений | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |  |   |   |   |       |                                      |   |
|-----|--|---|---|---|-------|--------------------------------------|---|
|     |  |   |   |   |       |                                      |   |
| 87. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 17.04 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 88. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 18.04 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 89. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 19.04 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 90. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 24.04 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 91. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее                                 | 1 | 0 | 1 | 25.04 | техника<br>выполнения                | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений   |

|     |  |   |   |   |       |                                      |   |
|-----|--|---|---|---|-------|--------------------------------------|---|
|     | разученных технических приёмов.  |   |   |   |       | упражнений;                          | для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)   |
| 92. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 26.04 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 93. | Промежуточная аттестация : региональный зачет  |   | 0 | 1 | 27.04 | зачет                                | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 94. | «Лёгкая атлетика»-прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».                                 | 1 | 0 | 1 | 2.05  | техника<br>выполнения;               | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 95. | «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег   | 1 | 0 | 1 | 3.05  | Зачет;                               | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха,                                   |

|      |   |   |   |   |       |       |   |
|------|---|---|---|---|-------|-------|---|
|      |   |   |   |   |       |       | регулярная физическая активность)   |
| 96.  | «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег  | 1 | 0 | 1 | 8.05  | Зачет | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 97.  | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)- 30м          | 1 | 0 | 1 | 10.05 | Зачет | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 98.  | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)-60м           | 1 | 0 | 1 | 15.05 | Зачет | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 99.  | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)- метание мяча | 1 | 0 | 1 | 16.05 | Зачет | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 100. | Физическая подготовка к выполнению  | 1 | 0 | 1 | 17.05 | Зачет | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной  |





|    |  |   | работы | работы |            |                               |   |
|----|--|---|--------|--------|------------|-------------------------------|---|
| 1. | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие   | 1 | 0      | 0      | 02.09.2023 | Устный опрос;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2. | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Входная контрольная работа.  | 1 | 1      | 0      | 04.09.2023 | Контрольная работа;           | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3. | «Лёгкая атлетика»- беговые упражнения. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.   | 1 | 0      | 1      | 06.09.2023 | Зачет;<br>техника выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 4. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)- 30м | 1 | 0      | 1      | 09.09.2023 | Зачет;                        | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 5. | Правила проведения соревнований по сдаче   | 1 | 0      | 1      | 11.09.2023 | Зачет;                        | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной  |

|    |  |   |   |   |            |                     |   |
|----|--|---|---|---|------------|---------------------|---|
|    | норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)-60м               |   |   |   |            |                     | деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 6. | «Лёгкая атлетика»-прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».   | 1 | 0 | 1 | 13.09.2023 | техника выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 7. | «Лёгкая атлетика»-прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».   | 1 | 0 | 1 | 16.09.2023 | техника выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 8. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (прыжок в длину с места) | 1 | 0 | 1 | 18.09.2023 | Зачет;              | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 9. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (          | 1 | 0 | 1 | 20.09.2023 | Зачет;              | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,  |

|     |   |   |   |   |            |                        |   |
|-----|---|---|---|---|------------|------------------------|---|
|     | метание спортивного снаряда) дисциплина лёгкой атлетики   |   |   |   |            |                        | сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 10. | «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег  | 1 | 0 | 1 | 23.09.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 11. | «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег  | 1 | 0 | 1 | 25.09.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 12. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)-60м | 1 | 0 | 1 | 27.09.2023 | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 13. | Футбол. Правила игры в мини-футбол;   | 1 | 0 | 1 | 30.09.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |   |   |   |   |            |                        |   |
|-----|---|---|---|---|------------|------------------------|---|
| 14. | Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы                                      | 1 | 0 | 1 | 02.10.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 15. | Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы.   | 1 | 0 | 1 | 04.10.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 16. | Футбол технические и тактические действия   | 1 | 0 | 1 | 07.10.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 17. | Футбол технические и тактические действия   | 1 | 0 | 1 | 9.10.2023  | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 18. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 11.10.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и  |

|     |   |   |   |   |            |                        |   |
|-----|---|---|---|---|------------|------------------------|---|
|     |   |   |   |   |            |                        | установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 19. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 14.10.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 20. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 16.10.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 21. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 18.10.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 22. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 21.10.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |   |   |   |   |            |                        |   |
|-----|---|---|---|---|------------|------------------------|---|
| 23. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов             | 1 | 0 | 1 | 23.10.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 24. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов             | 1 | 0 | 1 | 25.10.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 25. | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.                          | 1 | 0 | 1 | 06.11.2023 | Устный<br>опрос;       | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 26. | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.           | 1 | 0 | 1 | 8.11.2023  | Устный<br>опрос;       | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 27. | «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся | 1 | 0 | 1 | 11.11.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и  |

|     |  |   |   |   |            |                        |   |
|-----|--|---|---|---|------------|------------------------|---|
|     | числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).   |   |   |   |            |                        | установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 28. | «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | 1 | 0 | 1 | 13.11.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 29. | «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | 1 | 0 | 1 | 15.11.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 30. | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках,   | 1 | 0 | 1 | 18.11.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое  |

|     |   |   |   |   |            |                        |   |
|-----|---|---|---|---|------------|------------------------|---|
|     | поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).  |   |   |   |            |                        | питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 31. | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | 1 | 0 | 1 | 20.11.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 32. | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | 1 | 0 | 1 | 22.11.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 33. | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений   | 1 | 0 | 1 | 25.11.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,  |



|     |  |   |   |   |            |                                  |   |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------------------|---|
|     | ритмической гимнастики (девушки)..   |   |   |   |            |                                  | сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 34. | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).                    | 1 | 0 | 1 | 27.11.2023 | техника<br>выполнения;           | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 35. | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).                    | 1 | 0 | 1 | 29.12.2023 | техника<br>выполнения;           | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 36. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). | 1 | 0 | 1 | 02.12.2023 | Зачет;<br>техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 37. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). | 1 | 0 | 1 | 04.12.2023 | Зачет;                           | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |  |   |   |   |            |                        |   |
|-----|--|---|---|---|------------|------------------------|---|
| 38. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). | 1 | 0 | 1 | 06.12.2023 | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 39. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.- подтягивание. | 1 | 0 | 1 | 9.12.2023  | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 40. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.- пресс         | 1 | 0 | 1 | 11.12.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 41. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. отжимание      | 1 | 0 | 1 | 13.12.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 42. | Волейбол. Прямой нападающий удар   | 1 | 0 | 1 | 16.12.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений   |

|     |   |   |   |   |            |                        |   |
|-----|---|---|---|---|------------|------------------------|---|
|     |   |   |   |   |            |                        | для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)   |
| 43. | Волейбол. Прямой нападающий удар                      | 1 | 0 | 1 | 18.12.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 44. | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места     | 1 | 0 | 1 | 20.12.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 45. | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места     | 1 | 0 | 1 | 23.12.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 46. | "Волейбол"-тактические действия в защите и нападении. | 1 | 0 | 1 | 25.12.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |  |   |   |   |            |                        |   |
|-----|--|---|---|---|------------|------------------------|---|
|     |  |   |   |   |            |                        | регулярная физическая активность)   |
| 47. | "Волейбол"-тактические действия в защите и нападении.  | 1 | 0 | 1 | 27.12.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 48. | "Волейбол"-тактические действия в защите и нападении.  | 1 | 0 | 1 | 30.12.2023 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 49. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | 1 | 0 | 1 | 10.01.2024 | Устный<br>опрос;       | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 50. | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  | 1 | 0 | 1 | 13.01.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 51. | Волейбол. Игровая деятельность по  | 1 | 0 | 1 | 15.01.2024 | техника                | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной  |

|     |   |   |   |   |            |                        |   |
|-----|---|---|---|---|------------|------------------------|---|
|     | правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.                                   |   |   |   |            | ВЫПОЛНЕНИЯ;            | деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 52. | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 | техника<br>ВЫПОЛНЕНИЯ; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 53. | «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                         | 1 | 0 | 1 | 20.01.2024 | техника<br>ВЫПОЛНЕНИЯ; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 54. | «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                         | 1 | 0 | 1 | 22.01.2024 | техника<br>ВЫПОЛНЕНИЯ; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 55. | «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                         | 1 | 0 | 1 | 24.01.2024 | техника<br>ВЫПОЛНЕНИЯ; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,  |

|     |   |   |   |   |            |                        |   |
|-----|---|---|---|---|------------|------------------------|---|
|     |   |   |   |   |            |                        | сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 56. | Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                  | 1 | 0 | 1 | 27.01.2024 | техника<br>ВЫПОЛНЕНИЯ; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 57. | Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом                  | 1 | 0 | 1 | 29.01.2024 | техника<br>ВЫПОЛНЕНИЯ; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 58. | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием | 1 | 0 | 1 | 31.01.2024 | техника<br>ВЫПОЛНЕНИЯ; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 59. | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием | 1 | 0 | 1 | 03.02.2024 | техника<br>ВЫПОЛНЕНИЯ; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |   |   |   |   |            |                        |   |
|-----|---|---|---|---|------------|------------------------|---|
| 60. | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием | 1 | 0 | 1 | 05.02.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 61. | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона                      | 1 | 0 | 1 | 07.02.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 62. | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона                      | 1 | 0 | 1 | 10.02.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 63. | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона                      | 1 | 0 | 1 | 12.02.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 64. | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;        | 1 | 0 | 1 | 14.02.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и  |

|     |  |   |   |   |            |                        |   |
|-----|--|---|---|---|------------|------------------------|---|
|     |  |   |   |   |            |                        | установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 65. | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;                         | 1 | 0 | 1 | 17.02.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 66. | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;                         | 1 | 0 | 1 | 19.02.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 67. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 1 | 0 | 1 | 21.02.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 68. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 1 | 0 | 1 | 24.02.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |



|     |  |   |   |   |            |                        |   |
|-----|--|---|---|---|------------|------------------------|---|
| 69. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.   | 1 | 0 | 1 | 26.02.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 70. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.   | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 71. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.-подтягивание | 1 | 0 | 1 | 02.03.2024 | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 72. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.- пресс       | 1 | 0 | 1 | 04.03.2024 | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 73. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с  | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого   |

|     |  |   |   |   |            |                        |   |
|-----|--|---|---|---|------------|------------------------|---|
|     | использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.- отжимание   |   |   |   |            |                        | Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 74. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.- гибкость              | 1 | 0 | 1 | 09.03.2024 | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 75. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.- прыжки через скакалку | 1 | 0 | 1 | 11.03.2024 | Зачет;                 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 76. | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 77. | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  | 1 | 0 | 1 | 16.03.2024 | техника<br>выполнения; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и  |

|     |   |   |   |   |            |                                      |   |
|-----|---|---|---|---|------------|--------------------------------------|---|
|     |   |   |   |   |            |                                      | установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 78. | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.   | 1 | 0 | 1 | 18.03.2024 | техника<br>выполнения;               | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 79. | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. | 1 | 0 | 1 | 20.03.2024 | Устный<br>опрос;                     | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 80. | Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками  | 1 | 0 | 1 | 23.03.2024 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 81. | Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками  | 1 | 0 | 1 | 04.04.2024 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |  |   |   |   |            |                                      |   |
|-----|--|---|---|---|------------|--------------------------------------|---|
| 82. | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу              | 1 | 0 | 1 | 06.04.2024 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 83. | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу              | 1 | 0 | 1 | 08.04.2024 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 84. | Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке                | 1 | 0 | 1 | 10.04.2024 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 85. | Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке                | 1 | 0 | 1 | 13.04.2024 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 86. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее | 1 | 0 | 1 | 15.04.2024 | техника<br>выполнения                | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений   |

|     |  |   |   |   |            |                                      |   |
|-----|--|---|---|---|------------|--------------------------------------|---|
|     | разученных технических приёмов.  |   |   |   |            | упражнений;                          | для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)   |
| 87. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 17.04.2024 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 88. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 20.04.2024 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 89. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 22.04.2024 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 90. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 24.04.2024 | техника<br>выполнения<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

|     |  |   |   |   |            |                                       |   |
|-----|--|---|---|---|------------|---------------------------------------|---|
|     |  |   |   |   |            |                                       | регулярная физическая активность)   |
| 91. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 27.04.2024 | техника<br>выполнения;<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 92. | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 | 29.04.2024 | техника<br>выполнения;<br>упражнений; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 93. | «Лёгкая атлетика»-прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».                                 | 1 | 0 | 1 | 04.05.2024 | техника<br>выполнения;                | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 94. | «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег   | 1 | 0 | 1 | 06.05.2024 | техника<br>выполнения;                | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 95. | «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег   | 1 | 0 | 1 | 08.05.2024 | Зачет;                                | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной  |

|     |   |   |   |   |            |        |   |
|-----|---|---|---|---|------------|--------|---|
|     |   |   |   |   |            |        | деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 96. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)- 30м          | 1 | 0 | 1 | 11.05.2024 | Зачет; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 97. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)-60м           | 1 | 0 | 1 | 13.05.2024 | Зачет; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 98. | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)- метание мяча | 1 | 0 | 1 | 15.05.2024 | Зачет; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 99. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и  | 1 | 0 | 1 | 18.05.2024 | Зачет; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,  |

|                                     |   |     |   |    |            |                     |   |
|-------------------------------------|---|-----|---|----|------------|---------------------|---|
|                                     | оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр- прыжок в длину   |     |   |    |            |                     | сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)  |
| 100.                                | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр- бросок набивного мяча | 1   | 0 | 1  | 20.05.2024 | Зачет;              | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 101.                                | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр- челночный бег         | 1   | 0 | 1  | 22.05.2024 | Зачет;              | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 102.                                | Промежуточная аттестация : итоговый контроль нормативов.  | 1   | 1 | 1  | 25.05.2024 | Контрольная работа; | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого<br>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 | 2 | 99 |            |                     |   |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 8-9 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

[http://fizruk112.ru/distant\\_1-11\\_klass](http://fizruk112.ru/distant_1-11_klass) <https://resh.edu.ru/>

Г.А.Колодницкий.,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельность учащихся.Легкаяатлетика 2012(Серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А.Колодницкий.,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельность учащихся.Футбол 2012(Серия«Работаем по новым стандартам»).

Г.А.Колодницкий.,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.Внеурочнаядеятельность учащихся.Волейбол 2012(Серия «Работаем по новым стандартам»).

Тестовый контроль.5-9классы (серия«Текущий контроль»). Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/> (1- знания о ф.к)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/> (2- история ф.к)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/> (3- ф.к (основные понятия)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/> (5- способы двигательной деят-ти)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/> (4- ф.к. человека)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/> (6- организация самостоятельных занятий ф.к)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/> (7- оценка эффективностизанятий ф.к.)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/> (9- физкультурно-оздоровительная деятельность)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/>  
(11- гимнастика с основами акробатики)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/> (8- физическое совершенствование)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/> (21- знания о ф.к. л/а)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/> (22- способы двигательной деят-ти) л/а)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/> (30- л/а)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> (10- спортивно-оздоровительная деятельность)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/> (23- физ. Совершенствование. л/а)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/> (27- способы двигательной деят-ти. Лыжная подготовка)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/> (28- способы двигательной деят-ти. Лыжная подготовка)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/> (29- способы двигательной деят-ти. Лыжная подготовка)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/> (31- лыжные гонки)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/> (18- знания о ф.к. баскетбол)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> (14- знания о ф.к. с/и)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/> (13- способы двигательной деят-ти.  
. с/и)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/> (32- с/и)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> ( 19- способы двигательной деят-ти. Баскетбол)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/> (20- физ. Совершенствование. Баскетбол)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/> (33- прикладно-ориентированная физ. Деятельность)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/>  
(12- знания о ф. к. с/и)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/>  
(15- знания о ф.к. футбол)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/>  
(16- способы двигательной деят-ти. Футбол)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/>  
(17- физическое совершенствование. Футбол)  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/> (34- упр. Культурно-этнической направленности)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ : НОУТБУК**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные );
- мячи большие ( футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- лыжи
- лыжные палки
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;

- конусы;
- футбольные ворота

|                        |          |         |
|------------------------|----------|---------|
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|----------|---------|

## Приложение. 1.Оценочные материалы. 9 класс

### Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик 9класса должен

#### знать / понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

#### уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культурой с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

#### Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### Требования к уровню подготовленности учащихся по предмету

|   | «5»                       | «4»   | «3»   | «5»   | «4»   | «3»   |
|---|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1.Бег 60 м., с                                      | 8,5                       | 9,2   | 10,0  | 9,4   | 10,0  | 10,5  |
| 2.Бег 30 м.,с                                       | 4,6                       | 4,9   | 5,3   | 5,0   | 5,5   | 5,9   |
| 3. Бег 1000 м, мин.,с.                              | 3,40                      | 4,10  | 4,40  | 4,10  | 4,40  | 5,10  |
| 4.Прыжок в длину с разбега (см)                     | 430                       | 380   | 330   | 370   | 330   | 220   |
| 5.Прыжок в высоту(см)                               | 115                       | 110   | 105   | 105   | 100   | 95    |
| 6. Метание мяча 150 г. (м)                          | 45                        | 40    | 31    | 28    | 23    | 18    |
| 7. Акробатическая комбинация                        | Оценка техники выполнения |       |       |       |       |       |
| 8. Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз | 11                        | 9     | 6     |       |       |       |
| 9. Отжимание, раз                                   | 32                        | 27    | 22    | 20    | 15    | 10    |
| 10. Бег на лыжах 2 км, мин, с                       | 10,20                     | 10,40 | 11,00 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно.

Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на четыре медицинские группы: **основную, подготовительную, специальную А, специальную Б.**

**Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Критерии оценивания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам**

Определение медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося. Функциональные возможности организма обучающихся определяются медицинскими работниками.

Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

*К основной* медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

*К подготовительной* медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

*К специальной А, специальной Б* медицинским группам (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.



## Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. **(высокий уровень)**

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. **(повышенный уровень)**

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. **(средний уровень)**

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. **(низкий уровень)**

В 9 классах оценка ставится за технику выполнения по видам спорта , лазанье, с элементами акробатики. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень)

Нормативы ВФСК ГТО для школьников (юношей и девушек) 16 и 17 лет,

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

| №   | Упражнение                     | ЮНОШИ          |                   |                  | ДЕВУШКИ        |                   |                  |
|-----|--------------------------------|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
|     |                                | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 1.1 | Бег на 30 метров (секунд)      | 4,4            | 4,7               | 4,9              | 5,0            | 5,5               | 5,7              |
| 1.2 | или бег на 60 метров (секунд)  | 8,0            | 8,5               | 8,8              | 9,3            | 10,1              | 10,5             |
| 1.3 | или бег на 100 метров (секунд) | 13,4           | 14,3              | 14,6             | 16,0           | 17,2              | 17,6             |
| 2.1 | Бег на 2 километра (мин:сек)   | -              | -                 | -                | 9:50           | 11:20             | 12:00            |

|     |  |        |       |       |        |       |       |
|-----|--|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 2.2 | или бег на 3 километра (мин:сек)   | 12:40  | 14:30 | 15:00 | -      | -     | -     |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                         | 14     | 11    | 9     | -      | -     | -     |
| 3.2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)            | -      | -     | -     | 19     | 13    | 11    |
| 3.3 | или рывок гири 16кг (кол-во раз)   | 33     | 18    | 15    | -      | -     | -     |
| 3.4 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)       | 42     | 31    | 27    | 16     | 11    | 9     |
| 4   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +13 см | +8 см | +6 см | +16 см | +9 см | +7 см |

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

| №   | Упражнение   | ЮНОШИ          |                   |                  | ДЕВУШКИ        |                   |                  |
|-----|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
|     |  | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 5   | Челночный бег 3x10м (секунд)   | 6,9            | 7,6               | 7,9              | 7,9            | 8,7               | 8,9              |
| 6.1 | Прыжок в длину с разбега (см)  | 440            | 385               | 375              | 345            | 300               | 285              |
| 6.2 | или прыжок в длину с места (см)                                      | 230            | 210               | 195              | 185            | 170               | 160              |
| 7   | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 50             | 40                | 36               | 44             | 36                | 33               |
| 8.1 | Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)                      | 35             | 29                | 27               | -              | -                 | -                |

|      |   |                          |       |       |       |       |       |
|------|---|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 8.2  | или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)         | -                        | -     | -     | 20    | 16    | 13    |
| 9.1  | Бег на лыжах 3км (мин:сек)                                  | -                        | -     | -     | 17:00 | 19:00 | 20:00 |
| 9.2  | Бег на лыжах 5км (мин:сек)                                  | 24:00                    | 26:10 | 27:30 | -     | -     | -     |
| 9.3  | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)        | -                        | -     | -     | 16:30 | 18:00 | 19:00 |
| 9.4  | или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)        | 23:30                    | 25:30 | 26:30 | -     | -     | -     |
| 10   | Плавание на 50м (мин:сек)                                   | 0:50                     | 1:05  | 1:15  | 1:02  | 1:18  | 1:28  |
| 11.1 | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)   | 25                       | 20    | 15    | 25    | 20    | 15    |
| 11.2 | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 30                       | 25    | 18    | 30    | 25    | 18    |
| 12   | Самозащита без оружия (очки)                                | 26-30                    | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| 13   | Туристический поход с проверкой туристских навыков          | дистанция не менее 10 км |       |       |       |       |       |

### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

| Условие  | ЮНОШИ          |                   |                  | ДЕВУШКИ        |                   |                  |
|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
|  | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 9              | 8                 | 7                | 9              | 8                 | 7                |

**Промежуточная аттестация. Региональный обязательный зачет для 9 класса.**

Билет № 1

1. Физическое качество «сила».
2. Использование средств легкой атлетики для воспитания силы.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 2

1. Физическое качество «выносливость».
2. Использование средств видов спорта для воспитания специальной выносливости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 3

1. Физическое качество «гибкость».
2. Использование средств общей физической подготовки для воспитания гибкости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 4

1. Развитие физического качества «ловкость».
2. Использование средств игровых видов спорта для воспитания ловкости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 5

1. Развитие физического качества «быстрота».

2. Использование средств подвижных игр для воспитания быстроты.

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 6

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.

2. Баскетбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы: ведение, передачи, броски).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 7

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.

2. Волейбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы: передачи, подачи).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 8

1. Здоровый образ жизни.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня (показать комплекс упражнений).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 9

1. Здоровый образ жизни.

2. Выполнение тестов на координацию (челночный бег).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 10

1. Личная гигиена в формировании здорового образа жизни.

2. Малые формы организации двигательной активности.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 11

1. Основные правила оздоровительной тренировки.
2. Комплекс упражнений для формирования телосложения.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 12

1. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.
2. Комплекс упражнений для формирования осанки.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 13

1. Основные правила организации самостоятельных занятий.
2. Комплекс упражнений для профилактики ожирения.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 14

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль.
2. Выполнение тестов на гибкость (тазобедренного, плечевого суставов).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 15

1. Физическое развитие. Оценка показателей физического развития.

2. Выполнение тестов на силу (подтягивание (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре (девушки), поднимание туловища за 1 минуту).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Критерии оценивания обучающихся по первому вопросу

| Оценка/<br>балл       | Примерные требования к оценке знаний   |
|-----------------------|--|
| Отлично/5             | - обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.   |
| Хорошо/4              | - обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа.   |
| Удовлетворительно/3   | - обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Неудовлетворительно/2 | - обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и   |

|  |          |
|--|----------|
|  | навыков. |
|--|----------|

Критерии оценивания обучающихся по второму вопросу

| Оценка/балл           | Примерные требования к оценке умений осуществлять физкультурную деятельность   |
|-----------------------|--|
| Отлично/5             | - обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, умеет: организовывать режим дня, утреннюю гимнастику, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств. |
| Хорошо/4              | - обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований)  |
| Удовлетворительно/3   | - обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя  |
| Неудовлетворительно/2 | - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно»   |

Приложение 1.1

Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»

Испытуемый после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить упражнение. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет комбинацию.

| №, п/п | Содержание             | Баллы |
|--------|------------------------|-------|
| 1      | И.п. – основная стойка |       |



|    |   |     |
|----|---|-----|
| 2  | Шагом одной ногой, равновесие на правой (левой), руки в стороны             | 1   |
| 3  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать)                               | 1   |
| 4  | Перекат вперед в сед углом (держать)  | 1   |
| 5  | Из положения лежа на спине – «мост» (держать)                               | 1   |
| 6  | Поворот направо(налево) кругом в упор присев (девушки), в упор лежа (юноши) | 0,5 |
| 7  | Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180°                                   | 1   |
| 8  | Махом одной, толчком другой, переворот боком, приставить ногу               | 1   |
| 9  | Махом одной, толчком другой переворот боком с поворотом на 90°              | 1   |
| 10 | Приставляя ногу в положение «старт пловца»                                  | 0,5 |
| 11 | Кувырок прыжком, поворот на 360°  | 2   |

