

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Департамент по социальным вопросам администрации города Ишима

МАОУ ИГОЛ им. Е. Г. Лукьянец

РАССМОТРЕНО

На заседании ЛМО
гуманитарного цикла

Протокол №4 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом
совете лица

протокол педсовета №11 от
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МАОУ ИГОЛ

им. Е.Г. Лукьянец
от «30» августа 2023 г.
№173од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «История»

для обучающихся 9 классов

Ишим 2023

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа обеспечивает достижение следующих целей и результатов освоения образовательной программы на уровне основного общего образования:

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в

жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты:

При изучении учебного предмета обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способности к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

Универсальные учебные действия

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;

● отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

● устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;

- соотносить свои действия с целью обучения.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
 - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
 - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
 - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
 - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
 - принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
 - определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
 - демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
 - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
 - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
 - различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
 - выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
 - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
 - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
 - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
 - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;

- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; выпускник научится рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; научится характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; научиться тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, а именно

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранённых анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

9 класс

Выпускник научится демонстрировать базовый уровень: скоростных способностей, а именно пробегать дистанцию 30 метров за 5.5 сек. мальчики и 6.0 сек. девочки; координационных способностей, а именно пробегать дистанцию 3 по 10 метров за 8.6 сек. мальчики и 9.7 сек. девочки; скоростно-силовых способностей, а именно прыгать в длину с места на 175 см. мальчики и 155 см девочки; выносливости, а именно пробегать дистанцию 1100 метров за 6 минут мальчики и 900 метров за 6 минут девочки; гибкости, а именно выполнять наклон из положения сидя с результатом 4 см. мальчики и 7 см. девочки; силовых способностей, а именно подтягивание на высокой перекладине 3 повторения мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа 5 повторений девочки.

Овладеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта; научится использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширит двигательный опыт за счёт упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться: 1) демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 4 ступени.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знания о физической культуре

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта). Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

История и современное развитие физической культуры

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. История развития Ишимского и Тюменского спорта. Победители и призеры Олимпийских игр – наши земляки. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Физическая культура человека

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Техника безопасности

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, правила поведения на уроках в спортивном зале, на открытых площадках, в домашних условиях.

Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Вид. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения (бег «с высоким подниманием бедра», «сгибая ноги назад», «с прямыми ногами вперёд», «с прямыми ногами назад» «многоскоки», «колесо», «бег в шаге», «бег через шаг в шаге» на правую, левую) и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. Пробегание отрезков 30, 60, 500, 1000 метров на время. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.

Вид. Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Вид. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

«Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

«Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед собой; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

«Волейбол»

Стойки волейболиста. Перемещения. Перемещения в сочетании с техническими приёмами. Верхняя и нижняя передачи двумя руками на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колоннах. Нижняя боковая, прямая, верхняя прямая подачи мяча с 6-9 метров от сетки. Нападающий удар с места, в прыжке, скидка. Блокирование, с места, после перемещения. Приём подачи, защитные действия при нападающем ударе. Техничко-тактические действия в нападении, защите.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки»; «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Вид. Лыжная подготовка.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Вариативный блок.

Вид. Общая физическая подготовка.

Включает в себя комплексы упражнений на развитие всех физических качеств: сила, скорость, скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость координацию, с учетом сенситивных периодов развития человека, в том числе средствами кроссовой подготовки. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног. Особенности кроссового бега. Техника бега по различным поверхностям. Преодоление препятствий. Особенности дыхания во время кроссового бега. Преодоление подъёмов, спусков. Бег по среднепересеченной местности, гладкий бег.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых

движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

9 класс

Баскетбол

- IX классы. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение(обучение и совершенствование).

- IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

- IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

- IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

- IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

- IX класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного.

- IX классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол

- IX классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

- IX класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- IX классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.
- IX класс. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.
- IX класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей.

• IX классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

• IX классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

• IX к л а с с ы. То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

• IX к л а с с ы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

• IX классы. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

• IX классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

• IX классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

• IX классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

• IX класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

• IX Организующие команды и приём: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд

• IX классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

• IX класс ы. То же, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

• IX класс. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.

• IX класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

• IX к л а с с. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Развитие координационных способностей. • IX классы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

• IX классы. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование). Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

• IX классы. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

• IX классы. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; Базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их 2 помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

• IX классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.

Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование). Овладение организаторскими способностями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

- IX классы. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. (В IX класс совершенствование.)
- IX классы. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки).
- IX классы. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.
- IX классы. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.
- IX класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.
- IX классы. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка.
- IX классы. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII—IX классах совершенствование).
- IX классы. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
- IX классы. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII—IX классах — совершенствование).
- IX классы. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
- IX классы. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
- IX классы. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Льжная подготовка

- IX класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон».
- IX классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Футбол

- IX классы. Различные соединения технических действий в футболе.
 - IX классы. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, в футболе. Координационные упражнения.
 - IX классы Тактика защиты и нападения в футболе.
- IX классы. Названия упражнений и основных признаков техники.

Влияние занятий футболом на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль (обучение и совершенствование).

- IX классы. Упражнения по совершенствованию техники ведения, ударов и развитие двигательных способностей.

Овладение организаторскими способностями.

- IX классы. Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря.

Демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 4.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

9 КЛАСС

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Легкая атлетика.	18		
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2		
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. Организация и проведение занятий физической культуры, формы активного отдыха и досуга.	1		
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту) Челночный бег 3 по 10 метров	15		

	<p>Бег с низкого старта на результат 30, 60, 100 метров Пробегание отрезков 200, 400 метров Бег 1500 метров на результат Прыжок в длину с разбега на результат Прыжок в длину с места на результат Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат Метание, гранаты (500 грамм) с разбега, на дальность. П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья» Техника передачи эстафетной палочки Эстафетный бег. 4 по 100 Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p>			
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12		
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2		
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1		
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Комплексы упражнений на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры. Акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. Различные виды кувырков П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья» Стойка на голове с прямыми ногами силой (юноши) Кувырок назад в полушпагат (девушки) Разновидности равновесий Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 360 градусов Акробатическая комбинация Композиции ритмической гимнастики</p>	9		
3	Спортивные игры .	16		
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности. П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья»</p>	2		

	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1		
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Футбол. Различные соединения технических действий. Основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Футбол. Тактика защиты и нападения П.В. Участие в движении ГТО Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой». Баскетбол. Различные соединения технических действий Баскетбол. Тактика защиты и нападения Баскетбол. Дриблинг Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой». Волейбол. Нападающий удар в прыжке П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья» Волейбол. Блокирование одиночное и двойное Волейбол. Техничко-тактические действия в защите Волейбол. Техничко-тактические действия в нападении Волейбол. Верхняя прямая подача с 9 метров Волейбол. Учебно-тренировочная игра . Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».</p>	13		
4	Лыжная подготовка	12		
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2		
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1		
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Попеременный четырехшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклонов П.В. Военно- спортивная игра «Школа безопасности»</p>	9		

	Преодоление контр уклонов Коньковый ход Коньковый ход Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 5 км.			
5	Общая физическая подготовка	10		
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2		
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1		
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Преодоление полосы препятствий.Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Кросс по среднепересечённой местности до 12 минут	7		
	Итого	68		

Приложение к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»
для основного общего образования

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Элементы содержания	Формы контроля	Примечание
1 четверть. Легкая атлетика 8 часов.					
1		<i>История и современное развитие физической культуры. Техника безопасности.</i>	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. История и современное развитие физической культуры. Определение понятия физическое развитие человека. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Текущий	
2		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека.	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и проведение пеших туристических походов. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Текущий	

3		<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</i></p> <p>Организация и проведение занятий физической культуры, формы активного отдыха и досуга.</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты видов спорта.</p>	Текущий	
4		Строевые упражнения.	<p>Строевые упражнения. Перестроения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Текущий	
5		Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.	<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Самоконтроль за изменением частоты сердечных</p>	Текущий	
6		Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.	<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Самоконтроль за изменением частоты сердечных</p>	Текущий	
7		Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)</p>	Текущий	

8		Челночный бег 3 по 10 метров	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками	Зачёт	
Спортивные игры -8 часов					
9		История и современное развитие физической культуры. П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья»	История и современное развитие физической культуры и отдельных игровых видов спорта «футбол, волейбол, баскетбол»	Текущий	П.В.
10		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Техника безопасности	Основные понятия современного представления о физической культуре. Физическая культура человека.	Текущий	
11		Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Текущий	
12		Футбол. Различные соединения технических действий. Основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3*1 Нападение в игровых заданиях 3*2. Двусторонняя учебная игра Основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	

13		Футбол. Тактика защиты и нападения. П.В. Участие в движении ГТО	Объяснение и показ тактики защиты и нападения в футболе. Совершенствование тактических действий. Двусторонняя учебная игра	Текущий	П.В.
14		Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Зачёт	
15		Баскетбол. Различные соединения технических действий.	Технико-тактическое взаимодействие игроков в нападении и защите. Освоение индивидуальной техники защиты. Техника безопасности.	Текущий	
16		Баскетбол. Тактика защиты и нападения	Тактика зонной защиты в баскетболе Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину.	Текущий	
2 четверть 16 часов. Гимнастика с элементами акробатики.- 12часов и ОФП -4часа					
17		История и современное развитие физической культуры. Техника безопасности.	История и современное развитие физической культуры Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими	Текущий	
18		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека.	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека.	Текущий	
19		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Правила составления комплекса и организация самостоятельных занятий. Упражнения для тренировки различных групп мышц. Способы оценки	Текущий	

			<p>эффективности занятий. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек</p>		
20		<p>Комплексы упражнений на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата</p>	<p>Разновидности комплексов и организация проведения, современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).</p>	Текущий	
21		<p>Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры Акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.</p>	<p>Изучение разновидностей индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.</p>	Текущий	

22		Различные виды кувырков. П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья»	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	Текущий	П.В.
23		Стойка на голове с прямыми ногами силой (юноши)	Стойка на руках – кувырок вперед (юноши) Наклоном вперед, через сед ноги врозь стойка на лопатках (девушки) Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.	Зачёт	
24		Кувырок назад в полушпагат (девушки)	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Кувырок назад в полушпагат (девушки) ОРУ с гимнастической скамейкой. Переворот боком	Текущий	
25		Разновидности равновесий	Разновидности равновесий. Упражнения на развитие гибкости и силовых способностей.	Текущий	
26		Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 360 градусов	Техника безопасности при выполнении упражнений. Совершенствование техники элемента выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 360 градусов.	Текущий	
27		Акробатическая комбинация	Техника безопасности на уроках акробатики. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации элементов.	Зачет	

28		Композиции ритмической гимнастики	Ритмическая гимнастика, направленная на развитие гибкости в суставах. Разучивание композиций ритмической гимнастики	Текущий	
Общая физическая подготовка 4 часа					
29		История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре	История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Текущий	
30		Физическая культура человека. Техника безопасности.	Физическая культура человека. Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря. Выпускник получит возможность научиться: 1) демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Текущий	
31		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	Текущий	
32		Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Тестовые упражнения	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития	Зачёт	

		для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	скоростных качеств. Тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.		
3 четверть спортивные игры- 8 часов и лыжная подготовка-12 часов.					
33		Баскетбол. Дриблинг	Дриблинг. Схемы взаимодействия игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Текущий	
34		Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой». Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.	Зачёт	
35		Волейбол. Нападающий удар в прыжке. П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья»	Подводящие упражнения для выполнения нападающий удар в прыжке с задней линии. Комплекс упражнений для развития прыгучести. Техника безопасности.	Текущий	П.В.
36		Волейбол. Блокирование одиночное и двойное	Блокирование одиночное и двойное в волейболе, отработка индивидуальных и командных действий. Специальная физическая подготовка.	Текущий	
37		Волейбол. Техничко-тактические действия в защите	<u>Тактические действия в защите:</u> <u>игра углом вперед.</u>	Текущий	

38		Волейбол. Техничко-тактические действия в нападении	Специальные подводящие упражнения для нападения с коротких передач. Отработка нападения с коротких передач.	Текущий	
39		Волейбол. Верхняя прямая подача с 9 метров	Верхняя прямая подача, силовая и планирующая подача в волейболе. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	
40		Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Учебно-тренировочные игры. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Зачёт	
Лыжная подготовка					
41		История и современное развитие физической культуры.	История и современное развитие физической культуры.	Текущий	
42		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Техника безопасности	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Техника безопасности.	Текущий	
43		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Текущий	
44		Попеременный четырехшажный ход.	Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника попеременного четырехшажного ход. Эстафеты со сменой хода. Упражнения на развитие силы.	Зачёт	
45		Попеременный четырехшажный ход.	Требования к одежде и обуви	Зачёт	

			занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции 4 км.. Упражнения на развитие выносливости.		
46		Преодоление контр уклонов П.В. Военно- спортивная игра «Школа безопасности»	Преодоление контр уклонов. Эстафеты с преодолением подъёмов и препятствий. Упражнения на развитие координации.	Зачёт	П.В.
47		Преодоление контр уклонов	Преодоление контр уклонов. Эстафеты с преодолением подъёмов и препятствий. Упражнения на развитие координации. Прохождение дистанции 3 км. и 4 км.	Текущий	
48		Коньковый ход	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом Прохождение дистанции до 3-4 км.	Текущий	
49		Коньковый ход	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом Прохождение дистанции до 5-6 км	Текущий	
50		Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 5 км.	Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км. свободным стилем.	Текущий	
51		Переход с одновременных ходов на попеременные.	Прохождение дистанции 5-6 км со сменой лыжных ходов. Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.	Текущий	
52		Переход с одновременных ходов на попеременные.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км.	Зачёт	
4четверть легкая атлетика- 10часов и 6 часов ОФП					
53		Бег с низкого старта на результат 30, 60, 100 метров	Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Зачёт	

54	Пробеганные отрезков 200, 400 метров	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	Зачёт	
55	Бег 1500 метров на результат	Соревнования по прыжкам в длину с места. Специальные прыжковые упражнения..	Зачёт	
56	Прыжок в длину с разбега на результат	Соревнования по прыжкам в длину. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» при игре в баскетбол. . Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей	Зачёт	
57	Прыжок в длину с места на результат	Правила соревнований по метанию. Соревнования по метанию, гранаты (500 грамм девушки, 700 грамм юноши)) с разбега, на дальность	Зачёт	
58	Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат	Всевозможные прыжки и многоскоки Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат	Зачет	
59	Метание, гранаты (500 грамм) с разбега, на дальность. П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья»	Метание, гранаты (500 грамм) с разбега, на дальность. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Зачет	П.В.
60	Техника передачи эстафетной палочки	Развитие скоростно-силовых и прыжковых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий	Текущий	

			физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).		
61		Эстафетный бег. 4 по 100мет.	Эстафетный бег. 4 по 100мет. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Зачёт	
62		Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания	Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания	Текущий	
Общая физическая подготовка					
63		Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие силовые качества. Выпускник получит возможность научиться: 1) продемонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 4	Зачёт	
64		Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, игры, направленные на развитие развитие скоростно-силовых качеств.	Зачёт	
65		Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Эстафеты, игры, направленные на развитие выносливости и специальные беговые упражнения.	Зачёт	
66		Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Специальные упражнения направленные на развитие гибкости.	Зачёт	
67		Преодоление полосы препятствий. Комплексы упражнений по профилактике утомления и	Техника и способы преодоление полосы препятствий Комплексы упражнений по профилактике утомления и	Зачёт	

		перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности		
68		Кросс по среднепересечённой местности до 12 минут	Развитие выносливости. Кросс по среднепересечённой местности до 12 минут комплекс С.Ф.П.	Зачёт	