

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №2 Г. АРМАВИРА**

Утверждено
решением педсовета
от «30» августа 2022 года
протокол №1
Председатель педсовета
С.А.Баляева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СКОУ II вида II отделения (вариант I)

По	физической культуре
Уровень образования (класс)	основное общее, 5 -10 классы
Количество часов	612 часов
Учитель	Резник Альбина Александровна

Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: д.п.н. В.Н.Лях, к.п.н. А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2016)

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа СКОУ II вида II отделения (вариант 2) по физической культуре в 5- 10 классах составлена на основе:

- программы общеобразовательных учреждений Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: д.п.н. В.Н.Лях, к.п.н. А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2016)

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. №26 «Об утверждении Сан Пин» 2.4.2.3286 – 15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

- Учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, утвержденных приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 года №29/2065 – п.

Целью физического воспитания учащихся данного учебного заведения является укрепление здоровья, развитие физических способностей в соответствии с исходным уровнем здоровья и физического развития, формирование физической культуры личности учащихся.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, физической культуры и спорта;
- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, поддержанием и укреплением уровня здоровья, сознательное применение их в повседневной жизни;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

При распределении программного материала учитывались географические и климатические условия региона, традиционное направление, выбранное школой и учащимися, а также материально-техническая база школы, участие в городских, краевых соревнованиях, возможность учащихся совершенствовать свое мастерство в городских ДЮСШ, адаптированных для данной категории учащихся (гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика).

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействуют укреплению здоровья, закаливанию. По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития учащихся. Упражнения с мячами создают неограниченные возможности для развития прежде всего

координационных, а также возможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей и эмоций учеников.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеклассные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Учитель должен ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Количество часов учебного плана (3 часа) и рабочей программы (3 часа) совпадает. В рабочей программе СКОУ I вида (вариант 2) производится корректировка часов авторской программы 5 класса в связи с тем, что в учебном плане ГКОУ школы-интерната г. Армавира I вида (вариант 2) изучают предмет «Физическая культура» с 5 по 10 класс (основное общее образование), в то время как в авторской программе – с 5 по 9 класс (основное общее образование). Таким образом, материал 5 класса авторской программы распределен на 5 и 6 классы ГКОУ школы-интерната г. Армавира. В связи с климатическими условиями лыжная подготовка заменена кроссовой.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса, которое предусмотрено основным (базисным) вариантом учебного плана СКОУ I вида (вариант 2):

Общее число учебных часов за 6 лет обучения составляет 612 ч.

Класс	5	6	7	8	9	10
Часов в неделю	3	3	3	3	3	3
Часов в год	102	102	102	102	102	102

4. Содержание учебного предмета, курса.

5 класс.

Легкая атлетика (18)

Спринтерский бег (5) *Безопасность и защита человека (2)*

Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт до 10-15 м, встречные. Эстафеты, многоскоки, прыжки. *Город как среда обитания. Безопасность человека* Высокий старт. Бег с ускорением до 40 м. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м. Развитие скоростных возможностей. Высокий старт. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. *Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища*

Прыжки в длину (5) *Безопасность и защита человека (5)*

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м. *Особенности природных условий в городе* Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка. *Взаимоотношения людей, проживающих в городе и безопасность.* Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафеты. *Основы безопасности жизнедеятельности человека* Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах. *Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.* Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей. *Пешеход, безопасность пешехода*

Бег на средние дистанции (4) *Безопасность и защита человека (1)*

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой. *Пассажир. Безопасность пассажира* Бег в равномерном темпе до 12 мин. Броски набивных мячей. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места. Бег 1000 м. Многоскоки и прыжки.

Метание малого мяча (4) *Безопасность и защита человека (2)*

Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Бег в парах. *Водитель* Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Эстафеты. *Пожарная безопасность* Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Спортивные и подвижные игры. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.

Кроссовая подготовка (9) *Безопасность и защита человека (7)*

Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. *Безопасное поведение в бытовых ситуациях* Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. *Погодные условия и безопасность человека* Равномерный бег 11 мин. Эстафеты. *Безопасность на водоемах* Равномерный бег 11 мин. Спортивные игры. *Криминогенные ситуации и личная безопасность* Бег в равномерном темпе от 10 до 11 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. *Обеспечение личной безопасности дома.* Равномерный бег до 11 мин. Спортивные игры. *Обеспечение личной безопасности дома.* ОРУ. Шести минутный бег. Спортивные игры. *Обеспечение личной безопасности на улице.* Бег в равномерном темпе 11 мин. ОРУ. Спортивные игры. Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики (21) *Чрезвычайные ситуации (5)*

Основы здорового образа жизни. (5)

Инструктаж по технике безопасности. Перестроение сведением. Висы. ОРУ без предметов. *Чрезвычайные ситуации природного характера.* Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. *Чрезвычайные ситуации техногенного характера.* Перестроение сведением.

Кувырок вперед. Упражнения с большими мячами. *Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера.* Перестроение сведением. Кувырок вперед. *Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера.* Кувырок вперед. Лазание по канату. Упражнения со скакалкой. Эстафеты. *Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера.* Кувырок назад. Подтягивание лежа – девочки. Упражнения на гимнастической стенке. *Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера.* Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты. *Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера.* Кувырок назад. Подтягивание лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках. *Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера.* Кувырок назад. Подтягивание в висе. Вис лежа – девочки. Стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой. *Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни* Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные. Лазание по канату. Стойка на лопатках. Различные висы. Упражнения с гантелями. *Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья.* Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные. Эстафеты. *Рациональное питание. Гигиена питания* Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Упражнения с гантелями. Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные. Лазание по канату. Вскок в упор присев. Акробатические связки. Упражнения с набивными мячами. Вскок в упор присев. Лазание по канату. Упражнения со скакалкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты с гимнастическими элементами. Подтягивание. Девочки из положения лежа. Упражнения с гантелями. Эстафеты. *Вредные привычки и их влияние на здоровье человека* Подтягивание. Девочки из положения лежа. Упражнения на гимнастической скамейке. *Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практические занятия).* Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими элементами.

Спортивные игры (волейбол) (30)

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Круговая тренировка. Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передача мяча над собой.

Упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м от сетки. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой в движении. Передача мяча через сетку. Броски мячей в цель на дальность. Игра 3:3. Передача в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар. Челночный бег с ведением мяча. Прием-передача в движении. Прием-передача-удар. Передача в движении через сетку. Прием-передача в тройках. Передачи во встречных колонах. Передача мяча правым, левым боком в движении. Двухсторонняя игра. Учебная игра на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты. Игры с мячами. Эстафеты с мячами. Игровые упражнения с набивными мячами. Эстафеты с элементами волейбола.

Кроссовая подготовка (9)

Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 10 мин. Равномерный бег 11 мин. Равномерный бег 12 мин. Эстафеты. ОРУ. Круговая тренировка. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Бег 2 км без учета времени. Спортивные игры. Подвижные игры. 6-минутный бег.

Легкая атлетика (15)

Спринтерский бег (5) Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (3)

Высокий старт до 10 м, бег с ускорением 30 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. *Первая медицинская помощь и правила ее оказания*. Высокий старт. Бег с ускорением. Легкоатлетические эстафеты. *Первая медицинская помощь при различных видах повреждений*). Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30 м. Старты из различных исходных положений. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30 м. Эстафеты. Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. *Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия)*.

Прыжки в длину (5) Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (4)

Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков. *Оказание первой медицинской помощи при носовом кровотечении (практические занятия)*. Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление. Многоскоки. *Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека* Прыжки в длину с 4-6 шагов разбега, приземление. Челночный бег 4х9. *Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях* Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега. Бег в парах. *Первая медицинская помощь при отравлениях (практические занятия)*. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега. Встречные эстафеты.

Метание малого мяча (5)

Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Метание теннисного мяча на дальность. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Бег в парах. Эстафеты. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.

6 класс

Легкая атлетика (21)

Спринтерский бег (5) *Безопасность и защита человека* 3

Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт до 10-15 м, встречные. Эстафеты, многоскоки, прыжки. *Город как среда обитания. Безопасность человека* Высокий старт. Бег с ускорением до 40 м. Специальные беговые упражнения. *Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища* Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м. Развитие скоростных возможностей. Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. *Особенности природных условий в городе.*

Прыжки в длину (8)

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м. Круговая тренировка. Эстафеты. Бег с гандикапом в командах. Броски и толчки набивных мячей.

Бег на средние дистанции (4) *Безопасность и защита человека* (2)

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой. Бег с препятствиями, без изменения скорости. *Взаимоотношения людей, проживающих в городе и безопасность* Бег 1000 м. Многоскоки и прыжки. *Основы безопасности жизнедеятельности человека*

Метание малого мяча (4) *Безопасность и защита человека* (2)

Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Бег в парах. *Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения* Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Спортивные и подвижные игры. Метание теннисного мяча на дальность. *Пешеход, безопасность пешехода.*

Кроссовая подготовка (10) *Безопасность и защита человека* (6)

Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. *Пассажир. Безопасность пассажира* Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. *Водитель.* Равномерный бег 11 мин. Спортивные игры. *Пожарная безопасность.* Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. *Безопасное поведение в бытовых ситуациях* ОРУ. Шести минутный бег. Спортивные игры. *Погодные условия и безопасность человека* Бег 2 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. *Безопасность на водоемах*

Гимнастика с элементами акробатики (19) *Безопасность и защита человека* (3)

Инструктаж по технике безопасности. Перестроение сведением, дроблением. Висы. ОРУ без предметов. *Криминогенные ситуации и личная безопасность* Перестроение сведением, дроблением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. *Обеспечение личной безопасности дома.* Перестроение сведением, дроблением. Кувырок вперед. Упражнения с большими мячами. *Обеспечение личной безопасности на улице* Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты. Кувырок назад. Подтягивание лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках. Кувырок назад. Подтягивание в висе. Вис лежа – девочки. Стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках. Различные висы. Упражнения с гантелями. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Упражнения с гантелями. Стойки из различных положений. Вскок в упор присев.

Акробатические связки. Упражнения с набивными мячами Вскок в упор присев. Лазание по канату. Упражнения со скакалкой. Подтягивание. Девочки из положения лежа. Лазание по канату, упражнения на гимнастической скамейке.

Спортивные игры (волейбол) (28) *Чрезвычайные ситуации* (6)

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты. *Чрезвычайные ситуации природного характера* Перемещение в стойках. Передача мяча сверху на месте. Круговая тренировка. *Чрезвычайные ситуации техногенного характера* Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху на месте и после перемещения. *Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера* Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху после перемещения вперед. *Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера* Передача мяча над собой на месте и после перемещения. Эстафеты. *Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера* Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками и метаниями. *Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера* Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игры с мячами. Эстафеты. Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность. Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Эстафеты. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра 3:3. Эстафеты с мячами. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача. Передача в парах. Учебная игра. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра на укороченных площадках. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Учебная игра. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Прием-передача в движении. Эстафеты. Игра 3х3. Прием-передача в тройках. Передачи во встречных колоннах. Передача мяча правым, левым боком в движении. Упражнения с набивными мячами. Двухсторонняя игра. Эстафеты с элементами волейбола

Кроссовая подготовка (5) Основы здорового образа жизни. (5)

Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 10 мин. Эстафеты. *Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни* Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. *Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья* Равномерный бег 11 мин. Круговая тренировка. Эстафеты. *Рациональное питание. Гигиена питания* Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Спортивные игры *Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.* Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. *Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практические занятия).*

Легкая атлетика (19)

Спринтерский бег (5) Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (5)

Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. *Первая медицинская помощь и правила ее оказания.* Высокий старт. Бег с ускорением. Легкоатлетические эстафеты. *Первая медицинская помощь при различных видах повреждений* Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м. Старты из различных исходных положений. *Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах (практические занятия)* Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты. *Оказание первой медицинской помощи при носовом кровотечении (практические занятия).* Бег на результат 60 м. Беговые упражнения. Эстафеты. *Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека.*

Прыжки в высоту (5) Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (2)

Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков. *Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях* Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Многоскоки. *Первая медицинская помощь при отравлениях (практические занятия)* Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 4x9. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в парах. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Встречные эстафеты.

Метание малого мяча 9

Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Бег в парах. Метание теннисного мяча на дальность. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.

7 класс

Легкая атлетика (18)

Спринтерский бег (5) Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (3)

Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт от 15-30 м. Старты из различных положений. Встречные эстафеты. *Различные природные явления и причины их возникновения.* Высокий старт. Бег с ускорением до 30 м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Высокий старт. Бег с ускорением до 40 м. Специальные беговые упражнения. *Общая характеристика природных явлений.* Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м. Развитие скоростных возможностей. Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. *Опасные и чрезвычайные ситуации. Общие понятия и определения*

Прыжки в длину (5) Чрезвычайные ситуации природного характера (5)

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м. *Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия.* Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Прыжковые эстафеты. *Защита населения от*

землетрясения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах. *Правила безопасного поведения населения при землетрясении.* Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в парах. *Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле.* Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей. *Последствия извержения вулканов. Защита населения.*

Бег на средние дистанции (4) *Чрезвычайные ситуации природного характера (4)*

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой. *Оползни, их последствия, защита населения* Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места. Эстафеты. *Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия* Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места. *Защита населения от последствий ураганов и бурь.* Бег 1000 м. Многоскоки и прыжки. *Смерчи.*

Метание малого мяча (4) *Чрезвычайные ситуации природного характера (4)*

Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. Бег в парах. *Наводнения. Виды наводнений и их причины* Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Бег в парах. *Защита населения от последствий наводнений.* Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с места. *Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнений.* Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8-10 м. Спортивные и подвижные игры. *Сели и их последствия.*

Кроссовая подготовка (9) *Чрезвычайные ситуации природного характера(5)*

Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. *Защита населения от последствий селевых потоков.* Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Эстафеты. Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Спортивные игры. *Цунами и их характеристика* Равномерный бег 12 мин. Прыжковая подготовка. *Защита населения от цунами.* Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. *Лесные и торфяные пожары и их характеристика.* ОРУ. Шести минутный бег. Спортивные игры. *Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.* Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Спортивные игры. *Эпидемии.* Бег в равномерном темпе 15 мин. ОРУ. Спортивные игры. *Эпизоотии и эпизоотии* Бег 1200 м. Спортивные и подвижные игры по выбору.

Гимнастика с элементами акробатики (21) *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (11)*

Инструктаж по технике безопасности. Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Эстафеты. *Психологическая уравновешенность.* Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Висы. *Стресс и его влияние на человека.* Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Вис лежа. Присев (девочки), подъем переворотом (мальчики) Смыкание и размыкание на месте. Висы. Упражнения с гантелями. *Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.* Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Два кувырка слитно. Эстафеты. *Формирование личности подростка при его*

взаимоотношения со взрослыми Два кувырка слитно. Висы на перекладине. Упражнения на гимнастических лавочках. *Формирование личности подростка при его взаимоотношениях со сверстниками.* Два кувырка слитно. Висы на перекладине. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. *Формирование взаимоотношений со сверстниками противоположного пола* Висы на перекладине. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты. *Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних.* Два кувырка слитно. Подъем переворотом. Девочки наскок в упор на н/жердь. Упражнения с гантелями. *Общие правила оказания первой медицинской помощи* Мост из положения стоя. Лазание по канату. Эстафеты. *Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении* Мост из положения стоя. Подъем переворотом. Девочки наскок в упор на н/жердь. Лазание по канату. *Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах.* Мост из положения стоя. Подъем переворотом. Девочки наскок в упор на н/жердь. Эстафеты. *Общие правила транспортировки пострадавшего.* Мост из положения стоя. Упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты. Прыжки с мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Упражнения на брусках. Прыжки с мостика в глубину. Упражнения на брусках. Эстафеты. Прыжки ноги врозь. Упражнения на брусках. Броски набивного мяча. Прыжки ноги врозь. Подтягивание на перекладине, (девочки) из положения лежа. Прыжки ноги врозь. Акробатические связки. Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату. Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в парах. Лазание по канату. Упражнения на брусках. Упражнения с гантелями. Лазание по канату. Опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими элементами.

Спортивные игры (волейбол) (30)

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча сверху на месте Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Упражнения с набивными мячами. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху на месте. Круговая тренировка. Передача мяча сверху двумя на месте. Игры в мини-волейбол. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Игры в мини-волейбол. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Эстафеты Передача мяча над собой игровые упражнения 2:1 Передача мяча сверху с перемещением вперед. Передача мяча над собой. Эстафеты. Передача мяча в движении. Учебная игра в мини-волейбол Передача мяча сверху с перемещением. Эстафеты с мячами. Передача мяча над собой в движении, передача мяча над собой. Упражнение с н/мячами. Передача мяча сверху с перемещением. Передача мяча над собой. Эстафеты с мячами. Передача мяча через сетку. Передача мяча над собой. Подвижные игры. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игры 3:3 Нижняя прямая подача. Прием передача у стены. Учебная игра. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Верхняя прямая подача. Нижний прием. Игровые упражнения 2:2 Верхняя прямая подача. Передача в тройках. Эстафеты с мячами. Передача мяча через сетку. Нижний прием. Поддачи. Упражнения с

набивными мячами. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами ведения. Передача через сетку. Нижняя прямая подача. Игры на укороченных площадках. Нижняя передача. Нападающий удар. Игровые упражнения 3:2 Нижний прием. Подача. Нападающий удар. Игровые упражнения 3:2 Нижняя прямая передача. Нападающий удар. Двухсторонние игры. Нижняя прямая передача. Учебная игра на укороченных площадках. Нападающий удар. Прием и передача в парах. Двухсторонние игры. Нападающий удар. Прием и передача в парах. Учебная игры. Двухсторонняя игра. Эстафеты с элементами волейбола. Двухсторонняя игра. Упражнения с набивными мячами.

Кроссовая подготовка (9)

Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 11 мин. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Бег с препятствиями, бег с изменением скорости. Эстафеты. Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Бег в парах. Бег с изменением скорости. Эстафеты. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры. Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры.

Легкая атлетика (15)

Спринтерский бег (5)

Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 40-50 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 40-50 м. Старты из различных исходных положений. Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты. Бег с ускорением 50-60 м. Бег с гандикапом в командах. Бег на результат 60 м, беговые упражнения. Эстафеты.

Прыжки в высоту (5)

Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Броски набивных мячей. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 4х9. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Встречные эстафеты.

Метание малого мяча (5)

Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая тренировка. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Эстафеты. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Бег в парах. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору

8 класс

Легкая атлетика (18)

Спринтерский бег (5) *Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (5)*

Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт от 20-40 м. Старты из различных положений. *Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.* Низкий старт от 20-40 м. Бег с ускорением до 40 м. Эстафеты. *Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.* Низкий старт от 20-40 м. Бег с ускорением до 40 м. Бег с гандикапом в командах. *Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожаре.* Низкий старт. Бег с ускорением до 60 м. Челночный бег. Многоскоки. *Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизм людей.* Бег на результат 60 м. Эстафеты. Спортивные игры *Организация дорожного движения. Обязанности пешеходов и пассажиров.*

Прыжки в длину (5) Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (5)

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м. *Водитель, формирование качеств безопасного водителя.* Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах. *Безопасное поведение на водоемах в различных условиях.* Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжковые эстафеты. *Загрязнение окружающей природной среды и здоровье человека.* Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в парах. *Безопасный отдых у воды.* Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей. *Оказание помощи терпящим бедствие на воде.*

Бег на средние дистанции (4) Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (1)

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой. *Правила безопасного поведения при неблагоприятных экологических ситуациях.* Бег в равномерном темпе. Круговая тренировка. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места. Бег 1500 м. Многоскоки и прыжки.

Метание малого мяча (4) Чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения (4)

Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения *Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их последствия.* Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов. *Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия* Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. *Обеспечение радиационной безопасности населения.* Метание мяча (150 г) на дальность. *Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия*

Кроссовая подготовка (9) Чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения (8)

Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Подвижные игры. *Обеспечение химической защиты населения.* Бег в равномерном темпе 15 мин. ОРУ. Эстафеты. *Пожары на взрывопожарных объектах экономики и их возможные последствия.* Бег с изменением скорости и направления. Спортивные игры. *Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожарных объектах* Равномерный

бег 18 мин. ОРУ. Эстафеты. *Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия.* Бег в равномерном темпе 20 мин. Подвижные игры. *Обеспечение защиты населения от аварий на гидротехнических сооружениях* Чередование бега с ходьбой 20 мин. Эстафеты. *Оповещение о чрезвычайных ситуациях техногенного характера.* ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры. *Эвакуация населения* Бег в равномерном темпе 20 мин. ОРУ. Спортивные игры. *Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера* Бег 2000 м. Спортивные игры.

Гимнастика с элементами акробатики (18) Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (11)

Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Два кувырка слитно. Эстафеты. *Общие понятия о здоровье как основной ценности человека* Строевая подготовка. Кувырок вперед в стойку на лопатках, (девочки) в полушпагат. *Индивидуальное здоровье, его физическая, духовная и социальная сущность.* Строевая подготовка. Два кувырка слитно. Лазание по канату. *Репродуктивное здоровье - составная часть здоровья человека и общества.* Строевая подготовка. Кувырок вперед в стойку на лопатках, (девочки) в полушпагат. Лазание по канату *Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества* Кувырок назад в стойку на лопатках. Подтягивание. *ЗОЖ и профилактика основных неинфекционных заболеваний.* Кувырок вперед в стойку на лопатках, (девочки) в полушпагат. Упражнения с гантелями. *Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.* *Профилактика вредных привычек.* Кувырок назад. Подтягивание. Упражнение со скакалками. *ЗОЖ и безопасность жизнедеятельности* Кувырок вперед в стойку на лопатках, (девочки) в полушпагат. Подтягивание в висе, девочки лежа. *Первая медицинская помощь пострадавшим и ее значение (практические занятия).* Стойка на голове согнув ноги. Мост из положения стоя. Лазание по канату. Стойка на голове согнув ноги. Девочки мост из положения стоя. Прыжки со скакалкой. Стойка на голове. Мост из положения стоя. Лазание по канату. *Первая медицинская помощь при отравлении АХОВ (практические занятия).* Стойка на голове согнув ноги. Девочки мост из положения стоя. ОРУ в парах. Подъем переворотом. Стойка на голове. Мост из положения стоя. *Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия).* Подъем переворотом. Стойка на голове. Мост из положения стоя. Подъем переворотом. Акробатические связки. Упражнения на гимнастических лавочках. Опорный прыжок. Лазание по канату. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Опорный прыжок. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. *Первая медицинская помощь при утоплении (практические занятия).* Опорный прыжок. Лазание по канату. Эстафеты с элементами гимнастики.

Элементы единоборств (6)

Стойки и передвижения в стойке. Подвижная игра «Выталкивание из круга» Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук. Подвижная игра «Часовые и разведчики» Захваты рук и туловища. Подвижная игра «Бой петухов» Захваты рук и туловища. Подвижная игра «Перетягивание в парах»

Освобождение от захватов. Подвижная игра «Бой петухов» Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет

Спортивные игры (волейбол) (30)

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча сверху на месте Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Прием мяча от отскока. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху на месте. Челночный бег с мячами. Передача мяча над собой. Перемещение в стойках. Игра в мини-волейбол. Передача мяча над собой. Передача с перемещениями. Игра на укороченных площадках. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Учебная игра. Передача сверху с перемещениями. Игра в мини-волейбол. Передача мяча над собой. Игровые упражнения 2:1 Передача мяча сверху с перемещениями вперед. Учебная игра. Передача мяча сверху с перемещениями вперед. Игра 3:3 Передача мяча над собой в движении, передача мяча над собой. Учебная игра. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Эстафеты. Передача мяча через сетку. Нижняя передача. Игры 3:3 Передача мяча через сетку. Передача над собой. Игры на укороченных площадках. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Передача мяча через сетку. Игра 3:3. Эстафеты с мячами. Передача мяча через сетку. Нижний прием. Подачи. Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача. Прием-передача в движении правым-левым боком. Игра 3:2 Нижняя прямая подача. Прием-передача в движении правым-левым боком. Нижняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Игра 3:3. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Нижняя передача прием передачи через сетку. Учебная игра. Прямой нападающий удар. Нижний прием. Учебная игра. Прямой нападающий удар. Прием-передача в движении. Двухсторонняя игра. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра. Нападение с изменением позиции. Двухсторонняя игра. Нападение с изменением позиции. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра.

Кроссовая подготовка (9)

Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 15 мин. Подвижные игры. Равномерный бег 17 мин. Упражнения с набивными мячами. Бег с изменением направления и скорости 15 мин. Эстафеты. Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры. Равномерный бег 20 мин. Эстафеты. Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки) Бег с преодолением препятствий 15 мин. Прыжки со скакалкой.

Легкая атлетика (12)

Спринтерский бег (4)

Низкий старт 30-40 м, бег с ускорением (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м. Бег с гандикапом в командах. Скоростной бег до 60 м. Броски и толчки набивных мячей. Бег на результат 60 м. Спортивные игры.

Прыжки в высоту (4)

Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3:10. Прыжки в высоту с 3-5 шагов. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Спортивные игры.

Метание малого мяча (4)

Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая тренировка. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег в парах. Метание 150 г мяча на дальность. Спортивные игры. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.

9 класс

Легкая атлетика (18)

Спринтерский бег (5) *Основы безопасности личности, общества и государства (5)*

Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт от 30-40 м. Старты из различных положений. *Россия в мировом сообществе*. Низкий старт от 30-40 м. Бег дистанции (70-80 м). Многоскоки и прыжки. Эстафеты. *Национальные интересы России в современном мире*. Бег по дистанции. Финиширование. Спортивные игры. *Основные угрозы национальным интересам и безопасности России*. Низкий старт 30-40 м. Финиширование. Эстафеты. *Формирование общей культуры населения в области безопасности жизнедеятельности*. Бег на результат 60 м. Прыжки на точность приземления. *Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения, их классификация*

Прыжки в длину (5) *Основы безопасности личности, общества и государства (5)*

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м. *Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия*. Прыжки в длину с 11-13 шагов. Эстафеты. *Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и последствия*. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Круговая тренировка. *Военные угрозы национальной безопасности России*. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах. *Международный терроризм - угроза национальной безопасности России*. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей. *Наркобизнес как разновидность проявления международного терроризма*.

Бег на средние дистанции (4) *Основы безопасности личности, общества и государства (4)*

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой. *Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)*. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Прыжки на точность приземления. *Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны*. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места. *МЧС-России федеральный орган*

управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Бег 2000 м (девочки) – 1500 м. Спортивные игры. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

Метание малого мяча (4) Основы безопасности личности, общества и государства (4)

Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Челночный бег 3x10
Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 2-3 шагов. Эстафеты *Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях.* Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег в парах. *Эвакуация населения.* Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Спортивные и подвижные игры. *Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.*

Кроссовая подготовка (9) Основы безопасности личности, общества и государства (6)

Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. *Виды террористических акций, их цели и способы осуществления.* Равномерный бег 17 мин. Подвижные игры. *Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом.* Бег с изменением направления и скорости 15 мин. Эстафеты. *Система борьбы с терроризмом.* ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры. *Правила поведения при угрозе террористического акта.* Бег в равномерном темпе 20 мин. ОРУ. Спортивные и подвижные игры с элементами прыжков. *Государственная политика противодействия наркотизму.* Бег в равномерном темпе до 20 мин. Упражнения с набивными мячами. *Профилактика наркомании.* Бег с гандикапом в командах 15 мин. Эстафеты. Бег в равномерном темпе 20 мин. Спортивные игры. Бег 2000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики (18) Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12)

Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Кувырок в стойку на лопатках (девочки) полушпагат. *Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность.* Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Упражнения с гантелями. *Здоровый образ жизни и его составляющие.* Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. *Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.* Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Упражнения с большими мячами. *Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье.* Кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе. Упражнения с гантелями. *Ранние половые связи и их последствия.* Мост в поворот (девочки), в стойку на голове (мальчики). Перекладина. *Инфекции, передаваемые половым путем.* Мост в поворот (девочки), в стойку на голове (мальчики). Подтягивание на перекладине. Эстафеты. *Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДЕ.* Стойка на голове. Подъем переворотом (мальчики). Мост в поворот. Равновесие (девочки) *Брак и семья.* Мост в поворот. Вис прогнувшись (девочки). Стойка на голове. Подъем переворотом (мальчики) *Семья и ЗОЖ человека.*

Подъем переворотом (мальчики). Вис прогнувшись (девочки). Лазание по канату. *Основы семейного права в Российской Федерации*. Вис прогнувшись (девочки). Подъем переворотом (мальчики). Лазание по канату. *Первая медицинская помощь при массовых поражениях*. Лазание по канату. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастических лавочках. *Первая медицинская помощь при передозировке при приеме психоактивных веществ*. Вис прогнувшись (девочки). Подъем переворотом (мальчики). Лазание по канату. Эстафеты. Акробатические связки. Упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты. Опорный прыжок. Лазание по канату. Подъем махом в сед (мальчики). Вис прогнувшись (девочки) Опорный прыжок. Подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Подтягивание, девочки из положения лежа. Упражнения с гантелями. Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими элементами.

Элементы единоборств (9)

Стойки и передвижения в стойке. Подвижная игра «Выталкивание из круга» Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук. Подвижная игра «Часовые и разведчики» Захваты рук и туловища. Подвижная игра «Бой петухов» Захваты рук и туловища. Подвижная игра «Перетягивание в парах» Освобождение от захватов. Подвижная игра «Бой петухов» Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижная игра «Выталкивание из круга» Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения в парах.

Спортивные игры (волейбол) (27)

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча с перемещением над собой. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Челночный бег с ведением мяча. Стойки. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Эстафеты. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами. Передача над собой. Передача через сетку. Игра на укороченных площадках. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в парах. Передача мяча через сетку. Игры 3:3 Передача сверху в парах. Передача через сетку. Игровые упражнения 2:2, 2:1 Передача мяча во встречных колонах. Передача над собой в движении. Эстафеты с мячами. Передача мяча в тройках. Нижний прием от стены. Игры 3:3 Передача мяча во встречных колонах. Передача над собой в движении. Круговая тренировка. Передача мяча во встречных колонах. Игровые упражнения 2:2, 2:1 Передача мяча во встречных колонах. Игровые упражнения 3:1, 3:3 Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием-передача с перемещением. Учебная игра. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием-передача через сетку. Игры 3:3 Нижняя прямая подача. Прием-передача в тройках. Круговая тренировка. Нижняя прямая подача. Прием-подача. Игры 3:3 Нижняя прямая подача. Прием-подача. Игровые упражнения 2:1, 3:1 Верхняя прямая подача. Игровые упражнения 3:2, 3:3 Прием-подача. Нижняя подача. Упражнения с набивными мячами Прием-подача. Нападающий удар. Игровые упражнения

2:2, 3:2 Нападающий удар. Прием-подача в тройках. Игра 3:3 Нападающий удар. Прием отскока от стены. Игра 3:3. Нападающий удар. Прием нападающего удара. Эстафеты. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение с изменением позиции.

Кроссовая подготовка (9)

Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 17 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Бег с гандикапом в командах. Беговые упражнения. Эстафеты. Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Бег с изменением скорости и направления 15 мин. Эстафеты. Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры. Беговые упражнения. Бег с чередованием ходьбы 20 мин. Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки). ОРУ.

Легкая атлетика (12)

Спринтерский бег (4)

Низкий старт 30-40 м. Различные старты. Инструктаж по ТБ. Бег с дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег 3:10. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на результат 60 м.

Прыжки в высоту(4)

Прыжки на точность приземления. Эстафеты. Прыжки в высоту Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки на точность приземления. Прыжки в высоту с 7-9 шагов. Челночный бег 4x9 Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Встречные эстафеты.

Метание малого мяча(4)

Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Челночный бег 3x10. Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег в парах. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.

10 класс

Легкая атлетика (18)

Спринтерский бег (5) Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (5)

Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт от 30-40 м. Старты из различных положений. *Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода.* Низкий старт от 30-40 м. Бег дистанции (70-80 м). Многоскоки и прыжки. Эстафеты. *Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.* Бег по дистанции. Финиширование. Спортивные игры. *Уголовная ответственность несовершеннолетних.* Низкий старт 30-40 м. Финиширование. Эстафеты. *Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и*

техногенного характера. Бег на результат 60 м. Прыжки на точность приземления. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.

Прыжки в длину (5) *Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (5)*

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности. Прыжки в длину с 11-13 шагов. Эстафеты. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Круговая тренировка. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей. Организация инженерной защиты населения от пожарных факторов, чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени.

Бег на средние дистанции (4) *Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (3)*

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой. Средства индивидуальной защиты. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Прыжки на точность приземления. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. Бег 2000 м (девочки) – 1500 м. Спортивные игры.

Метание малого мяча (4) *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (4)*

Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Челночный бег 3x10. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 2-3 шагов. Эстафеты. Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег в парах. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Спортивные и подвижные игры. Основы здорового образа жизни

Кроссовая подготовка (9) *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (5)*

Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Здоровый образ жизни и его составляющие. Равномерный бег 17 мин. Подвижные игры. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Бег с изменением направления и скорости 15 мин. Эстафеты. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. ОРУ.

Шестиминутный бег. Спортивные игры. *Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.* Бег в равномерном темпе 20 мин. ОРУ. Спортивные и подвижные игры с элементами прыжков. *Профилактика вредных привычек.* Бег в равномерном темпе до 20 мин. Упражнения с набивными мячами Бег с гандикапом в командах 15 мин. Эстафеты. Бег в равномерном темпе 20 мин. Спортивные игры. Бег 2000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики (18) Основы военной службы (11)

Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Кувырок в стойку на лопатках (девочки) - полушпагат. *Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества.* Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Упражнения с гантелями. *История создания Вооруженных сил Российской Федерации* Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. *Организационная структура Вооруженных сил. Виды Вооруженных сил, рода войск. История их создания и предназначение.* Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Упражнения с большими мячами. *Задачи Вооруженных сил России. Реформа Вооруженных сил.* Кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе. Упражнения с гантелями. *Другие войска, их состав и предназначение.* Мост в поворот (девочки), стойка на голове (мальчики). Перекладина. *Боевые традиции Вооруженных сил России.* Мост в поворот (девочки), стойка на голове (мальчики). Подтягивание на перекладине. Эстафеты. *Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.* Стойка на голове. Подъем переворотом (мальчики). Мост в поворот. Равновесие (девочки) *Памяти поколений – дни воинской славы России.* Мост в поворот. Вис прогнувшись (девочки). Стойка на голове. Подъем переворотом (мальчики). *Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.* Подъем переворотом (мальчики). Вис прогнувшись (девочки). Лазание по канату. *Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.* Вис прогнувшись (девочки). Подъем переворотом (мальчики). Лазание по канату. *Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.* Лазание по канату. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастических лавочках. Вис прогнувшись (девочки). Подъем переворотом (мальчики). Лазание по канату. Эстафеты. Акробатические связки. Упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты. Опорный прыжок. Лазание по канату. Подъем махом в сед (мальчики). Вис прогнувшись (девочки) Опорный прыжок. Акробатические связки. Эстафеты. Подтягивание, девочки из положения лежа. Упражнения с гантелями. Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими элементами.

Элементы единоборств (9)

Стойки и передвижения в стойке. Подвижная игра «Выталкивание из круга» Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук. Подвижная игра «Часовые и разведчики» Завхваты рук и туловища. Подвижная игра «Бой петухов» Завхваты рук и туловища. Подвижная игра «Перетягивание в парах» Освобождение от захватов. Подвижная игра «Бой петухов» Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет Упражнения по овладению приемами страховки.

Подвижная игра «Выталкивание из круга» Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения в парах.

Спортивные игры (волейбол) (27)

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча с перемещением над собой. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Челночный бег с ведением мяча. Стойки. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Эстафеты. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами. Передача над собой. Передача через сетку. Игра на укороченных площадках. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в парах. Передача мяча через сетку. Игры 3:3 Передача сверху в парах. Передача через сетку. Игровые упражнения 2:2, 2:1 Передача мяча во встречных колонах. Передача над собой в движении. Эстафеты с мячами. Передача мяча в тройках. Нижний прием от стены. Игры 3:3 Передача мяча во встречных колонах. Передача над собой в движении. Круговая тренировка. Передача мяча во встречных колонах. Игровые упражнения 2:2, 2:1 Передача мяча во встречных колонах. Игровые упражнения 3:1, 3:3 Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием-передача с перемещением. Учебная игра. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием-передача через сетку. Игры 3:3 Нижняя прямая подача. Прием-передача в тройках. Круговая тренировка. Нижняя прямая подача. Прием-подача. Игры 3:3 Нижняя прямая подача. Прием-подача. Игровые упражнения 2:1, 3:1 Верхняя прямая подача. Игровые упражнения 3:2, 3:3 Прием-подача. Нижняя подача. Упражнения с набивными мячами Прием-подача. Нападающий удар. Игровые упражнения 2:2, 3:2 Нападающий удар. Прием-подача в тройках. Игра 3:3 Нападающий удар. Прием отскока от стены. Игра 3:3. Нападающий удар. Прием нападающего удара. Эстафеты. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение с изменением позиции.

Кроссовая подготовка (9)

Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 17 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Бег с гандикапом в командах. Беговые упражнения. Эстафеты. Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Бег с изменением скорости и направления 15 мин. Эстафеты. Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры. Беговые упражнения. Бег с чередованием ходьбы 20 мин. Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки). ОРУ.

Легкая атлетика (12)

Спринтерский бег (4)

Низкий старт 30-40 м. Различные старты. Инструктаж по ТБ. Бег с дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег 3:10. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на результат 60 м.

Прыжки в высоту(4) Прыжки в высоту прыжки на точность приземления. Эстафеты. Прыжки в высоту Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки на точность приземления. Прыжки в высоту с 7-9 шагов. Челночный бег 4х9 Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Встречные эстафеты.

Метание малого мяча(4) Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Челночный бег 3х10. Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег в парах. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.

5. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)											
		5		6		7		8		9		10	
		При мер ная прог рам ма	Раб очая прог рам ма	При мер ная прог рам ма	Раб очая прог рам ма	При мер ная прог рам ма	Раб очая прог рам ма	При мер ная прог рам ма	Раб очая прог рам ма	При мер ная прог рам ма	Раб очая прог рам ма	При мер ная прог рам ма	Раб очая прог рам ма
	Базовая часть	75	75	75	75	75	75	81	81	84	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока											
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка(кроссовая подготовка)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборства	-	-	-	-	6	6	9	9	9	9	9	9
2	Вариативная часть	27	27	27	27	21	21	18	18	18	18	18	18
2.1	Связанный с	15		15		12		9		9		9	

	региональными и национальными особенностями												
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	12		12		9		9		9		9	
	Спортивные игры		12		12		12		9		9		9
	Гимнастика с элементами акробатики		3		3								
	Легкая атлетика		12		12		9		9		9		9
	Итого	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102

6. Материально-техническое обеспечение программы.

1. М.Я. Виленский «Физическая культура 5-7 классов»– М.: Просвещение 2011

2. Физическая культура 8-9 классов под ред. В.И.Ляха – М.: Просвещение 2011

Оборудование:

1. Баскетбольные мячи 4 шт.
2. Гимнастические скамейки – 4 шт.
3. Волейбольные мячи – 5 шт.
4. Гимнастические маты – 12 шт.
5. Футбольные мячи – 4 шт.
6. Гимнастический козёл – 1 шт.
7. Мячи теннисные – 6 шт.
8. Мячи (140 г) для метания – 6 шт.
9. Гимнастический мостик – 1 шт.
10. Мячи для настольного тенниса – 20 шт.
11. Мяч набивной - 4 шт.
12. Столы для настольного тенниса – 2 шт.

13. Воланы для бадминтона – 10 шт.
14. Гранаты для метания – 6 шт.
15. Сетки для волейбола – 3 шт.
16. Скакалки – 10 шт.
17. Обруч гимнастический – 6 шт.
18. Стенка гимнастическая – 6 шт.
19. Ракетки для бадминтона – 8 шт.
20. Ракетки для настольного тенниса – 8 шт.
21. Гантели – 5 шт.
22. Навесные турники – 2 шт.
23. Маты гимнастические – 6 шт.
24. Канаты гимнастические – 3 шт.

7. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В результате изучения физической культуры в 5 классе ученик должен

В результате изучения физической культуры в 5 классе учащийся должен

Знать, уметь:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

В результате изучения физической культуры в 6 классе ученик должен

В результате изучения предмета ученик должен знать/понимать/уметь:

По окончании учебного предметного курса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

В результате изучения физической культуры в 7 классе ученик должен

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате изучения физической культуры в 8 классе ученик должен

В результате освоения основного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате изучения физической культуры в 9 классе ученик должен

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате изучения физической культуры в 10 классе ученик должен

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 от «29»августа 2022 г.

Заседания МО учителей трудового
обучения, физической культуры

 О.М.Тибякина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 С.А.Баляева

