

**Правительство Санкт-Петербурга**

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 115 Выборгского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании МО  Физическая культура  *(предмет)*  *Председатель МО*  Хамбур И.Г.  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2017 года | СОГЛАСОВАНА  зам. директора по УВР  Клюева Л.Д.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « \_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 года | УТВЕРЖДЕНА  Директор ГБОУ школы № 115  Яковлева В.Ф.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по

физической культуре и основам безопасности и жизнедеятельности

адаптированная для обучающихся

9 класса,

с ограниченными возможностями здоровья

по зрению

составлена учителем физической культуры

Хамбур И.Г.

**2017/18 учебный год**

**Санкт-Петербург**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001 г. №175б-р «Об одобрении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года»
2. Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития образования в общеобразовательных учреждениях РФ».
3. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
4. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
5. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)
6. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004
7. Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».
8. Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».
9. Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/
10. «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.
11. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного

учебного плана»

1. Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2007/2008 учебный год» тем самым ее эффективности специалистами Роспотребнадзора иных факторов знаний в этой области, но и формирует.
2. Школьный учебный план на 2016-2017 учебный год.
3. Комплексная программа физического воспитания, 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М: «Просвещение», 2013г.
4. Санитарные правила "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений"/ /Официальные документы в образовании.-2000,№ 1.-е.53-61; №3.-с. 19-38; №4.-с.28- 3706 обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей в 2000 году Постановление Правительства //Официальные документы в образовании -2000,№9.-с.7-10
5. Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года. Концепция утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. №175б-Р (п.22)
6. Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании-2001,№18,- с.55-65
7. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. - 2002. С.66-69.
8. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года. Распоряжение от 29.10.2002 г. № 1507-р. Официальные документы в образовании. № 33(203). - 2003. С. 4-13.
9. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм СанПиН 2.4.2.1178-02 (постановление Минздрава России от 05.12.2002 № 3997). Вестник образования России. - № 16. - 2003. С. 21-33.
10. О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ
11. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. - 2003.С. 18-59.
12. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре
13. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (извлечения).
14. Федеральный закон «Об ограничении курения табака» (извлечения).
15. О федеральной целевой программе «Образование и здоровье» Приказ Министерства Образования РФ от 19.01.2001 №176
16. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.
17. О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании.-№23, 2000.
18. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№ 18.-2002. с.44-45
19. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации //Вестник образования России-2003, июль, №13
20. Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися, учреждений начального профессионального образования, во внеучебное время Приложение к письму Минобразования России от 23.01.2003 № 35/19-12 //Официальные документы в образовании 6/2003
21. Письма Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Минобрнауки России от 13 октября 2011 г. № 19-255 « О направлении рекомендаций по совершенствованию преподавания физической культуры и спорта в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях»,
22. Письма МО и науки РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/123 « Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»,
23. Письма Министерства образования РФ от 28.04.03 №13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся в общеобразовательных учреждениях»,
24. Распоряжения Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 08.12.2006 №1261-р «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт- Петербурга,
25. Приказа МО и науки РФ от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма РФ от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912,

1. Приказа МО и науки РФ от 13.10.2011 г. № 19-255 «О направлении рекомендаций по совершенствованию преподавания физической культуры и спорта в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях»

Адресат программы: программа адресована 9 классу IV вида, возраст учащихся 13-15 лет. Учащиеся успешно усвоили программу 8 класса. Группа здоровья 1-5.

Для детей с нарушением зрения (при некоторых заболеваниях) предусмотрены следующие ***ограничения***: резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а также соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонами головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижения на коньках.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно- оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно- оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к свое лгу здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим. Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

*Скорректирована программа при помощи методического пособия «Частные методики адаптивной физической культуры» Л.В.Шпакова 2007г.*

*Задачи и средства адаптивного физического воспитания в коррекционных классах IV вида*

* + - * Воспитание гармонично развитого ребенка;
      * Укрепление здоровья;
      * Воспитание волевых качеств;
      * Обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
      * Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

*К специальным (коррекционным) задачам относятся:*

* Охрана и развитие остаточного зрения;
* Развитие навыков пространственной ориентировки;
* Развитие и использование сохранных анализаторов;
* Развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения, сравнения, обобщение, выделение;
* Развитие двигательной функции глаза;
* Укрепление мышечной системы глаза.
* Коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
* Коррекция скованности и ограниченности движений;
* Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
* Активизация функций сердечно -сосудистой системы;
* Улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
* Коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованность движений;
* Развитие метапредметных связей;

К особенностям коррекционной направленности адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения относятся положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

* Возраст и пол;
* Результаты медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатора, невропотолога,ЛФК;
* Степень и характер зрительного нарушения (устойчивая и неустойчивая ремиссия); поле зрения ; остроты зрения; врожденное или приобретенное и пр.;
* Состояние здоровья ребенка;
* Исходный уровень физического развития;
* Состояние опорно - двигательного аппарата и его нарушения;
* Наличие сопутствующих заболеваний и пр.

Особое внимание уделяется детям младшего школьного возраста (7-11 лет), когда глаза приспосабливаются к возрастающей длительной нагрузке и офтальмологическое заболевание может прогрессировать. П Поэтому обязательно включаются специальные упражнения для охраны зрения, для улучшения кровообращения в тканях глаза, для улучшения кровообращения в тканях глаза, для улучшения работы аккомадационной мышцы, укрепления мыщц и склеры глаз, для снятия утомления глаз.

*Методы обучения для детей с нарушениями зрения:*

* Метод слова;
* Метод дистанционного управления;
* Метод упражнений по применению знаний;
* Метод наглядности;
* Метод стимулирования двигательной активности.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета интегрированный курс физическая культура и о.б.ж.» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 9 классах.

Примерная программа рассчитана на 102 учебных часа.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

* использование наблюдений, измерений и моделирования;
* комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
* исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

* умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
* умение составлять планы и конспекты;
* умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

* самостоятельная организация учебной деятельности;
* владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
* соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
* владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно­-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно­-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ.**

**ОКАНЧИВАЮЩИХ 9 КЛАСС ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы 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 упражнения 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.

Демонстрировать:

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 метров с высокого старта | 8.8 | 10.2 |
| Силовые | Подтягивания на высокой перекладине  Прыжок в длину с места  Пресс, кол-во раз, руки за головой | 10  220  28 | -  200  26 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км (мин) | Без учета | Без учета |
| К координации | Последовательное выполнение 5 кувырков.  Бросок малого мяча в стандартную мишень (м). | 10.0  12.0 | 14.0  10.0 |

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условии и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно

выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Программа по О.Б.Ж.**

**Характеристика особенностей программы:**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего общего образования.

В настоящей рабочей программе реализованы требования федеральных законов:

* «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
* «Об охране окружающей природной среды»;
* «О пожарной безопасности»;
* «О гражданской обороне»;
* «О безопасности дорожного движения» и др.

*Содержание программы выстроено по трём линиям:*

* обеспечение личной безопасности в повседневной жизни;
* основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях
* природного и техногенного характера, экологическая безопасность.
* оказание первой медицинской помощи;

**Цели и задачи курса:**

*воспитание* ответственного отношения к окружающей природ­ной среде, к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности, к безопасности личности, общества и государства;

*развитие* личных духовных и физических качеств, обеспечива­ющих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; разви­тие потребности соблюдать нормы здорового образа жизни; подго­товку к выполнению требований, предъявляемых к гражданину Рос­сийской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;

*освоение* знаний: об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и го­сударства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоро­вом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при не­отложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области бе­зопасности жизнедеятельности;

• *овладение* умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различ­ных источников; принимать обоснованные решения и разрабатывать план своих действий в конкретной опасной ситуации с учетом реаль­ной обстановки и своих возможностей.

Итоговый и промежуточный контроль знаний обучающихся осуществля­ется в виде контрольных работ и тестирования.

**Основное содержание программы**

**1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

Здоровье физическое и духовное. Режим труда и отдыха. Умственная и физическая работоспособность. Режим дня. Профилактика переутомления. Движение — естественная потребность организма.

Физическая культура и закаливание. Личная гигиена.

Вредные привычки и их негативное влияние на здо­ровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка.

Наркомания, токсикомания и другие вредные при­вычки.

Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Причины дорожно-транспортных происшествий. Пра­вила безопасного поведения пешехода на дорогах. Правила безопасного поведения велосипедиста на дороге.

Крат­кая характеристика современных видов транспорта. Правила безопасного поведения пассажиров на транспорте.

Причины возникновения пожаров в жилых и обще­ственных зданиях. Меры пожар­ной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей, применении источников открытого огня.

Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале). Способы эвакуации из горящего здания.

Возникновение пожара на транспорте и его причины. Правила безопасного по­ведения в случае возникновения пожара на транспорте.

Правила безопасного поведения на воде. Особенности состояния водоемов в разное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

Опасность водоемов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимо­помощи терпящим бедствие на воде.

Опасность, возникающая при нарушении правил обращения с электрическими и электронными прибо­рами. Правила безопасного использования электрических и электронных прибо­ров. Компьютер и здоровье.

Опасные вещества и средства бытовой химии. Опас­ности, возникающие при нарушении правил пользова­ния ими. Действие опасных веществ и препаратов бы­товой химии на организм человека и правила оказания помощи при отравлениях и ожогах.

Правила безопасного использования различных ин­струментов при выполнении хозяйственных работ до­ма.

Автономное существование человека в природе. Прави­ла безопасного поведения человека при вынужденном автономном существовании в природных условиях. Правила ориентирования на местности. Оборудование временного жилища (укрытия). Способы добывания ог­ня. Обеспечение водой и питанием. Сигналы бедствия.

Влияние деятельности человека на окружающую среду. Экология и экологическая безопасность.

Загрязнение атмосферы, вод, почв. *Понятие о пре­дельно допустимых концентрациях загрязняющих ве­ществ.*

Краткая характеристика состояния окружающей среды в регионе и месте проживания.

Правила безопасного поведения в экологически небла­гоприятных районах.

Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты.

Правила безопасного поведения с незнакомым чело­веком на улице, в подъезде дома, лифте.

Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников. Основные виды мошенничества, с которыми наиболее часто приходит­ся встречаться в повседневной жизни.

Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении за­ложников сотрудниками спецслужб.

Правила безопасного поведения в толпе. Психологи­ческая картина толпы. Поведение толпы при возникно­вении паники. Рекомендации по правилам безопасного поведения в толпе.

**2.Основы медицинских знаний**

Медицинская (домашняя) аптечка. Перевязочные и лекарственные средства.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз ГП-7, детский противогаз ПДФ-Ш). Их использование.

Первая медицинская помощь при травмах. Способы остановки кровотечений.

Первая медицинская помощь при переломах. Правила и спосо­бы транспортировки пострадавших.

Первая медицинская помощь при отравлениях газа­ми, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами.

Первая медицинская помощь при утоплении и уду­шении.

Первая медицинская помощь при тепловом и сол­нечном ударе, обморожении.

**3.ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

Землетрясения и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при забла­говременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясений.

Вулканы и их поражающие факторы. Правила безопасного пове­дения при извержении вулканов.

Оползни, сели, обвалы, лавины и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблагов­ременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала. Правила безопасного поведения во время и после схода селя, оползня, обвала, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия.

Ураганы, бури, смерчи и их поражающие факторы. Правила безопасного поведе­ния при заблаговременном оповещении о приближе­нии урагана, бури, смерча. Правила безопасного пове­дения во время и после ураганов, бури, смерча.

Наводнения и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаго­временном оповещении о наводнениях, во время и после наводнений.

Цунами и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном опове­щении о цунами, во время прихода и после цунами.

Природные пожары (лесные, торфяные, степные) и их характеристика. Предупреждение природных пожаров. Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров.

Понятие о промышленных авариях и катастрофах. Потенциально опасные объекты.

Пожары и взрывы, их характеристика, пожаровзрывоопасные объекты. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах

Промышленные аварии с выбросом опасных хими­ческих веществ. Химически опасные объекты произ­водства. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ) их характе­ристика и поражающие факторы. Защита населения от АХОВ. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом опасного химического вещества.

Аварии на радиационно-опасных объектах. Правила безопасного поведения при радиационных авариях.

Гидродинамические аварии. Правила без­опасного поведения при угрозе и в ходе наводнения при гидродинамической аварии.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Оповещение населения о чрез­вычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Речевая информация, передаваемая по радио, приемнику, телевизору о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная, радиационная и химическая защита населения.

Эвакуация. Обязанности и правила поведения людей при эвакуации.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

**Знать/понимать**

* основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
* правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
* способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия.

**Уметь**

* действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
* соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
* оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
* пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом,

респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;

* вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
* действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения.

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

* обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
* соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
* пользования бытовыми приборами и инструментами;
* проявления бдительности и поведения при угрозе террористического акта;
* обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

1. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя. Москва, Просвещение, 2012г
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва: Просвещение, 2014г
3. Лях В.II., Зданевич А.А / авт.-сост. Каинов А Н, Курьерова Г.И. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. - Волгоград: Учитель, 2012г
4. Основы безопасности и жизнедеятельности 9 класс.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая –
3. Скамейка гимнастическая – Г

1. Гимнастические маты – Г
2. Мяч малый (теннисный) - Г
3. Мяч гимнастический - Г
4. Скакалка гимнастическая - Г
5. Палка гимнастическая - Г
6. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой -
7. Мячи баскетбольные - Г
8. Мячи волейбольные - Г
9. Сетка волейбольная - Г
10. Стойки волейбольные - Г
11. Мячи футбольные - Г
12. Аптечка медицинская - Д
13. Спортивный зал - игровой
14. Секундомер - Д
15. Измерительная лента – Д

1. Д - демонстрационный экземпляр

Г - комплект, необходимый для практической работы в группе

20.Мультимедиа оборудование.

21.Презинтации

22. Учебные фильмы

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

В 9 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: **«**Физическая культура 8-9 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2014г.

М.П.Фролов,М.В.Юрьева под редакцией Ю.Л.Воробьева М.: Астрель,2013Основы безопасности и жизнедеятельности 9 класс.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуры.

|  |  |
| --- | --- |
| **Электронный адрес** | **Название сайта** |
| nsportal | Учительское содружество |
| http://www.fizkulturavshkole.ru/ | сайт «Физическая культура в школе» |

**Календарно – тематическое планирование интегрированный курс по физической культуре и о.б.ж.**

**для учащихся 9 В класса – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | I четверть  Основы знаний | Инструктаж по охране труда. | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |  |  |
| 2 | ***Легкая атлетика***  Спринтерский бег | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |  |  |  |
| 3 |  | 1.1 Современный мир и Россия | 1 | Вводный | Учебное пособие  Модуль 1Раздел 1 | Устный опрос | текущий |  |  |  |
| 4 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий |  |  |  |
| 5 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий |  |  |  |
| 6 |  | 1.2 Национальные интересы России в современном мире | 1 | обучающий | Учебное пособие  Модуль 1Раздел 1 | Устный опрос | текущий |  |  |  |
| 7 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 8 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 9 |  | 1.3 Основные угрозы национальным интересам и безопасности России. | 1 | обучающий | Учебное пособие  Модуль 1Раздел 1 | Умети анализировать пройденный материал. | текущий |  |  |  |
| 10 |  | Метание мяча на дальность. | 1 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |  |  |  |
| 11 |  | Метание мяча на дальность. | 1 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |  |  |  |
| 12 |  | 1.4 Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность | 1 | Обучающий,  опрос | Учебное пособие  Модуль 1Раздел 1 | Уметь работать с  СМИ | Опрос  тестирование |  |  |  |
| 13 |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | комплексный | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед | Уметь демонстрировать технику разбега при прыжках в длину | текущий |  |  |  |
| 14 |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину | текущий |  |  |  |
| 15 |  | 2.1 Черезвычайные ситуации и их класификация | 1 | Обучающий | Модуль1,глава2ЧС ситуации мирного и военнного времени и национальная безопасность России | Умение работать с доп.материалами | текущий |  |  |  |
| 16. | Длительный бег | Длительный бег. Развитие выносливости. | 1 | комплексный | Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега | текущий |  |  |  |
| 17 |  | Развитие выносливости. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега | текущий |  |  |  |
| 18 |  | 2.2 Черезвычайные ситуации природного характера и их последствия | 1 | Устный опрос | Модуль1,глава2ЧС ситуации мирного и военнного времени и национальная безопасность России | Работа с интернетом | текущий |  |  |  |
| 19 |  | Возраст с которого начинается уголовная ответственность. | 1 | Устный опрос | Глава 3 параграф3.2 |  | текущий |  |  |  |
| 20 |  | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические качества | текущий |  |  |  |
| 21 |  | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | Обучение | Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические качества | текущий |  |  |  |
| 23 |  | 2.3 Черезвычайные ситуации техногенного характера и их последствия | 1 | Устный опрос | Подготовка презентаций |  | текущий |  |  |  |
| 24-25 |  | Гладкий бег | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий |  |  |  |
| 25 |  | Гладкий бег | 1 | комплексный | Бег на 3000 метров – юноши,2000 м - девушки. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий |  |  |  |
| 26 |  | 2.4 Угроза военной безопасности Росии. | 1 | Просмотр презентаций | Модуль1,глава2ЧС ситуации мирного и военнного времени и национальная безопасность России |  | текущий |  |  |  |
| 27 | ***Баскетбол*** | Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |  |
| 28 |  | Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | совершенствование | Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |  |
| 29 |  | 3.1 Единая государственная система предупреждения и ликвидация черезвычайных ситуаций (РСЧС) | 1 | Просмотр презентаций | Модуль1,глава3 | Работа с учебником | текущий |  |  |  |
| 30 |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. | 1 | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |  |  |  |
| 31 |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. | 1 | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |  |  |  |
| 32 |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. | 1 | совершенствование | Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | зачет |  |  |  |
| 33 |  | 3.2 Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны | 1 | Устный опрос | Модуль 1,глава3 |  | опрос |  |  |  |
| 34 |  | Баскетбол, ведение мяча | 1 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |  |
| 35 |  | Баскетбол, ведение мяча | 1 | комплексный | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |  |
| 36 |  | 3.3 МЧС России- федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от черезвычайных ситуаций | 1 | Устный опрос | Модуль 1,глава3 |  | Тестирование,опрос |  |  |  |
| 37 |  | Баскетбол. Бросок мяча | 1 | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра |  | текущий |  |  |  |
| 38 |  | Баскетбол. Штрафной бросок | 1 | Обучение | . Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | Уметь выполнять ведение мяча в движении | текущий |  |  |  |
| 39 |  | 4.1 Мониторинг и прогнозирование черезвычайных ситуаций | 1 | Подготовка справки-доклада. | Модуль 1,глава 4  Круглый стол-конференция | Уметь вести диалог | текущий |  |  |  |
| 40 |  | Баскетбол. Штрафной бросок. | 1 | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Текущий, |  |  |  |
| 41 |  | Баскетбол. Штрафной бросок. | 1 | совершенствование | . Штрафные броски. | Уметь выполнять штрафной бросок | зачет |  |  |  |
| 42 |  | 4.2 Инженерная защита населения и территорий от черезвычайных ситуаций | 1 | Устный опрос | Модуль 1,глава 4 |  | текущий |  |  |  |
| 43 |  | Баскетбол.Индивидуальная техника защиты | 1 | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра. | Умение владеть б/б мячом | текущий |  |  |  |
| 44 |  | Баскетбол.Тактика игры. | 1 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |  |  |  |
| 45 |  | 4.3 Оповещение и эвакуация населения в условиях черезвычайных ситуаций. |  | доклад | Модуль 1,глава 4 | Подготовка презентаций | опрос |  |  |  |
| 46 |  | Баскетбол.Тактика игры. | 1 | комплексный | Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |  |  |  |
| 47 |  | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок | 1 | совершенствование | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | . Уметь играть в баскетбол  . | текущий |  |  |  |
| 48 | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 1 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Фронтальный опрос | текущий |  |  |  |
| 49 |  | Гимнастика. Развитие координации. | 1 | комплексный | Кувырок назад, ноги врозь. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из ранее изученных элементов | текущий |  |  |  |
| 50 |  | 4.4 Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения | 1 | Фронтальный опрос. | Модуль 1,глава 4 |  | текущий |  |  |  |
| 51-52 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |  |  |  |
| 54 |  | Травмы головы,  позвоночника,  спины. | 1 | Практическое | Р 2 Глава3 Параграф3.4 и 3.5 | Подготовка к круглому столу | текущий |  |  |  |
| 55-56 |  | Гимнастика. Развитие силовых способностей | 1 | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 56 |  | Гимнастика. Развитие силовых способностей | 1 | комплексный | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 57 |  | 5.1 Международный терроризм-угроза национальной безопасности России | 1 | Устный опрос | Модуль1,раздел 3 |  | практическое |  |  |  |
| 58 |  | Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90˚. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 59 |  | Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90˚. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 60 |  | 5.2 Виды террористической деятельности и террористических актов |  | Опрос | Модуль 1,  раздел 3,глава 5 | Уметь работать с печатными изданиями | текущий |  |  |  |
| 61 | ***Волейбол*** | Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 62 |  | Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | совершенствование | Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 63 |  | 6.1 Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму. | 1 | Устный опрос | Модуль 1,  раздел 3 ,глава 6 |  | текущий |  |  |  |
| 64 |  | Волейбол. Прием и передача мяча. |  | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 65 |  | Волейбол. Прием мяча после подачи |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 66 |  | 6.2 Общегосударственное противодействие терроризму. | 1 | Устный опрос. | Модуль 1  раздел 3,глава 6 | Подготовка сообщений | тестирование |  |  |  |
| 67 |  | Волейбол. Подача мяча. | 1 | комплексный | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 68 |  | Волейбол. Подача мяча. | 1 | комплексный | . Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Дозировка  индивидуальная | Текущий,  контроль |  |  |  |
| 69 |  | 6.3 Нормативно-правовая база противодействия наркотизму. | 1 | Устный опрос. | Модуль 1,  раздел 3,глава 6 | Обсуждение сообщений | текущий |  |  |  |
| 70 |  | Волейбол.Нападающий удар (н/у.). | 1 | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 71 |  | Волейбол.Нападающий удар (н/у.). | 1 | совершенствование | Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 72 |  | 7.1 Организационные основы противодействия терроризму в РФ | 1 | Устный опрос. | Модуль 1,  раздел 3,глава 7 |  | текущий |  |  |  |
| 73 -74 |  | Волейбол. Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 74 |  | Волейбол. Развитие координационных способностей. | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 75 |  | 7.2 Организационные основы противодействия наркотизму в РФ | 1 | Урок с психологом | Модуль 1,  раздел 3,глава 7 |  | текущий |  |  |  |
| 76 |  | Волейбол. Тактика игры. | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 77 |  | Волейбол. Тактика игры | 1 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий,  зачетный |  |  |  |
| 78 |  | 8.1 Правила поведения при угрозе террористического акта | 1 | опрос | Модуль 1  Раздел 3,глава 8 | Подготовка к круглому столу | текущий |  |  |  |
| 78 | ***Легкая атлетика*** Длительный бег | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | Обучение | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 79 |  | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | комплексный | Преодоление горизонтальных препятствий,  Специальные беговые упражнения.  Спортивная игра «Лапта». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. | текущий |  |  |  |
| 80 |  | 8.2 Профилактика наркозависимости. | 1 | Круглый стол. | Модуль 1  Раздел 3,глава 8 | Дискуссия | текущий |  |  |  |
| 81 |  | Развитие силовой выносливости. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега | текущий |  |  |  |
| 82 |  | 9.1 Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность | 1 | Презентация | Модуль 2  Раздел 4,глава 9 | опрос | текущий |  |  |  |
| 83 |  | Переменный бег | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 84 |  | Кроссовая подготовка | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 85 |  | 9.2 Здоровый образ жизни и его составляющие. | 1 | опрос | Модуль 2  Раздел 4,глава 9 | Подготовка презентаций. | текущий |  |  |  |
| 86 |  | Развитие силовой выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. | текущий |  |  |  |
| 87 |  | Развитие силовой выносливости | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. | текущий |  |  |  |
| 88 |  | 9.3 Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России | 1 | Просмотр презентаций | Модуль 2  Раздел 4,глава 9 | Опрос | текущий |  |  |  |
| 89 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |  |  |  |
| 90 |  | Низкий старт. |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 91 |  | 10.1 Ранние половые связи и их последствия | 1 | Устный опрос | Модуль 2  Раздел 4,глава 10 |  | текущий |  |  |  |
| 92 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий |  |  |  |
| 93 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий |  |  |  |
| 94 |  | 10.2 Инфекции, передаваемые половым путем. | 1 | Устный опрос | Модуль 2  Раздел 4,глава 10 |  | текущий |  |  |  |
| 95 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 96 | метание | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий |  |  |  |
| 97 |  | 10.3 Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе | 1 | опрос | Модуль 2  Раздел 4,глава 10 | Подготовка сообщений | Текущий |  |  |  |
| 98 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |  |  |  |
| 99 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий |  |  |  |
| 100 |  | 11.1;11.2;11.3 Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья | 1 | Презентация | Модуль 2  Раздел 4,глава 11 | Устный опрос | текущий |  |  |  |
| 101 | прыжки | Прыжок в длину с разбега. | 2 | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | текущий |  |  |  |
| 102 |  | 12.1;12.2 Оказание первой помощи |  | Презентация | Модуль 2  Раздел 5;глава12 | Уметь: оказание первой помощи. | практическое |  |  |  |