****

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Департамент образования**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей № 38»**

Согласовано: Утверждаю:

Научно-методический совет Директор МАОУ «Лицей № 38»

 И.Д.Кучерова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**9 класс**

**(102 часа)**

2017 г.

**Содержание**

 Стр.

Пояснительная записка 3

Содержание учебного предмета 10

Требования к уровню подготовки учащихся 19

Оценивание учащихся 23

Годовой план – график 28

Список литературы для учащихся 29

Учебно-тематическое планирование 30

Приложения 36

**Пояснительная записка**

Курс «Физическая культура» является обязательным для учащихся средних общеобразовательных учебных заведений (базовый уровень). Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается путем интегрирования с предметом «Физическая культура»

Настоящая рабочая программа по «Физической культуре» с интегрированием «ОБЖ»» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

 - Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации №1089 от 05.03.2004;

- «Комплексной программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М.; Просвещение, 2012);

- «Комплексная программа основы безопасности жизнедеятельности учащихся 5-11 классов» Под общей редакцией А. Т. Смирнова (М.; «Просвещение», 2010)

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). На преподавание предмета «ОБЖ» отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

Данная программа отражает основные положения учебников:

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. - М.: « Просвещение» 2012

2. А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. - М.: «Просвещение» 2012.

Учебники изданы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

 Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, кроссовая подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки.

 Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В данной программе используются различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

 Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

 Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

 Изучение основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

- воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;

- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни;

- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

 Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в лицее должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

 Решая задачи физического воспитания, мы ориентируем 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. Мы учим обучающихся способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

 Особенностью обучения ОБЖ в 8-9 классах является создание у учащихся представления о чрезвычайных ситуациях, безопасность и защита человека в ЧС, представление о предотвращении возможных опасностей и навыки рационального поведения в условиях уже существующих опасностей в целом.

 Для прохождения теоретических знаний по предмету ОБЖ выделяется время в процессе урока физической культуры.

 Содержание программного материала по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

 Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы лицея (отсутствие стандартного спортивного зала) и направлена на увеличение часов на раздел «Общей физической и кроссовой подготовки » при наличии в лицее тренажерного зала.

 Раздел лыжной подготовки проводится теоретически и дифференцирован с разделом кроссовой и силовой подготовки в тренажерном зале.

 Структура курса «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля и семь разделов.

1 модуль: Основы безопасности личности, общества и государства.

2 модуль: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

3 модуль: Обеспечение военной безопасности государств.

Разделы:

Основы комплексной безопасности, защита населения от чрезвычайных ситуаций, основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации, основы здорового образа жизни, основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи, основы обороны государства, основы военной службы (в том числе, учебные сборы)

 Модульный принцип построения содержания курса ОБЖ позволяет:

• последовательно и логически взаимосвязано структурировать тематику курса ОБЖ;

• повысить эффективность процесса формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности и готовности к военной службе с учётом их возрастных особенностей и уровня подготовки по другим учебным предметам (при поурочном планировании предмета по годам обучения), а также с учётом особенностей обстановки в регионе в области безопасности (при разработке региональных учебных программ);

• эффективнее использовать межпредметные связи: элементы содержания курса ОБЖ могут быть использованы в других предметах, что способствует формированию у обучаемых целостной картины окружающего мира;

• обеспечить непрерывность образования и более тесную преемственность процессов обучения и формирования современного уровня культуры безопасности у учащихся на второй и третьей ступенях образования;

• более эффективно использовать материально-техническое обеспечение предмета ОБЖ, осуществляя его «привязку» к конкретным разделам и темам;

• более эффективно организовать систему повышения квалификации и профессиональную подготовку преподавателей-организаторов ОБЖ.

 Учащиеся, освобожденные от выполнения физических упражнений, готовят материал по курсу ОБЖ и представляют его перед классом в форме реферата, презентации или видеофильма. Получают оценку за теоретический курс по ОБЖ и физической культуре.

 Физическая культура как общеобразовательный предмет в школе требует систематического усвоения учебной программы не только на уроках, но и посредством занятий дома.

 Выполнение домашних заданий является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, укрепления здоровья и внедрения физической культуры в быт.

 Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности учебных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также задания из пройденного программного материала, это могут быть имитационные движения, различные передвижения, группировки и перекаты, стойки, строевые упражнения, техника выполнения элементов движения и т.д.

 По окончании девятого класса основной школы учащийся должен показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Содержание курса.**

Предметом обучения физической культуре в 9 классе является двигательная система человека с общеразвивающей и корригирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, осваиваются и совершенствуются различные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Курс обеспечивает:**

* укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение подростков навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программе основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

 **Содержание курса состоит из трех учебных разделов:**

 теоретического (знания о физической культуре и основах безопасности жизнедеятельности), практического (освоение способов двигательной деятельности) и физическое совершенствование.

 Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе ( медико– биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого – педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко –социологические основы деятельности).

 Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, спортивные, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

 Базовые виды спорта составляют основу курса. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика и основами акробатики», «Лыжные гонки», «Спортивные игры».

 Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

**Гимнастика** с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 8 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. Страховка и само страховка во время занятий и техника безопасности.

**Легкая атлетика** направлена на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности. Правила и организация проведения соревнований. Помощь в судействе.

**Спортивные игры** в 9 классах продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите. Знание правил и умение организовать проведение соревнований. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка** в зимний период времени, также как и лыжная подготовка благотворно влияет на организм учащихся, способствует укреплению здоровья, профилактики простудных заболеваний, общему повышению работоспособности. Ввиду того, что кроссовая подготовка в основном направлена на развитие мышц нижних конечностей, в учебную программу введен курс силовой подготовки на тренажерах для гармоничного развития личности учащихся, что является вариативной частью программы. Лыжная подготовка изучается теоретически, осваивая технику выполнения упражнений

**Общая физическая подготовка** - занятия в тренажерном зале - это, прежде всего, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика таких заболеваний как остеопороз, остеохондроз и сколиоз, нормализация обмена веществ и ускоренное сжигание калорий.

**Настольный теннис**. Зал лицея не стандартный и не имеется материально- технической базы для занятий игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол), которыми мы занимаемся на открытых площадках. Если погодные условия не позволяют, мы проводим занятия по настольному теннису, которые оказывают разностороннее положительное воздействие на организм человека. Способствуют развитию не только двигательных качеств, но и психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения). Эти занятия являются прекрасным реабилитационным средством и для учащихся с отклонениями в состоянии, физическом развитии и физической подготовленности.

**Содержание учебной программы по ОБЖ для 8–9 классов**

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1.1. Пожарная безопасность

Пожары в жилых и общественных зданиях, причины их возникновения и возможные последствия. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

1.2. Безопасность на дорогах

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста и водителя мопеда.

1.3. Безопасность в быту

Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту.

1.4. Безопасность на водоёмах

Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Само- и взаимопомощь терпящих бедствие на воде.

1.5. Экология и безопасность

Загрязнение окружающей природной среды. Понятия о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ. Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

Тема 2. Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

2.1. Подготовка к активному отдыху на природе

Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ.

2.2. Активный отдых на природе и безопасность

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.

2.3. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.

2.4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде

Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

2.5. Опасные ситуации в природных условиях

Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

Тема 3. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера

3.1. Чрезвычайные ситуации природного характера

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины).

Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи).

Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнение, сели, цунами).

Чрезвычайные ситуации биологического происхождения (лесные и торфяные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии).

Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

3.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Потенциально опасные объекты.

Аварии на радиационно опасных, химически опасных, взрывопожароопасных объектах, на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

3.3. Военная угроза национальной безопасности России

Военная угроза национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Тема 4. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её задачи.

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, её задачи и предназначение.

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны.

Тема 5. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

Тема 6. Правовые основы защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области безопасности, определяющие защищённость жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности.

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Тема 7. Общие понятия о терроризме и экстремизме

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма. Основные цели, способы осуществления и возможные последствия терроризма и экстремизма. Виды террористической деятельности. Противодействие терроризму в мировом сообществе.

Тема 8. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации

Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности.

Тема 9. Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Указ Президента Российской Федерации «О мерах противодействия терроризму в Российской Федерации». Контртеррористическая операция. Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма. Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Тема 10. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Готовность оказывать помощь государству в противодействии терроризму. Противодействие стрессовым факторам.

Индивидуальная система здорового образа жизни и профилактика террористической деятельности. Влияние уровня культуры безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения. Профилактика террористической деятельности.

Тема 11. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности

Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности. Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

Тема 12. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Наиболее опасные террористические акты

Взрывы в местах массового скопления людей. Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

Правила поведения при возможной опасности взрыва.

Признаки, по которым можно судить о возникновении опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошел, если вас завалило обломками стен.

Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники

Правила поведения в случае захвата в заложники. Правила поведения при нападении с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолета. Правила поведения при перестрелке.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Тема 13. Здоровый образ жизни и его составляющие

13.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Социально-демографические процессы в России и безопасность государства. Особенности физического и психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств.

13.2. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья. Режим дня и его значение для здоровья. Профилактика переутомления. Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека. Роль здорового образа жизни в формировании у обучаемых современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности.

Тема 14. Факторы, разрушающие здоровье

14.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье

Основные вредные привычки. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и её отрицательные последствия на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

14.2. Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека

Инфекции, передаваемые половым путём. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. СПИД – угроза здоровью личности и общества.

Профилактика инфекций, передаваемых половым путём, и ВИЧ-инфекции.

Тема 15. Правовые аспекты взаимоотношения полов

15.1. Семья в современном обществе

Законодательство и семья. Основы семейного права в Российской Федерации. Брак и семья, основные понятия и определения. Семья и здоровый образ жизни, основные функции семьи.

Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Тема 16. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях

16.1. Основы медицинских знаний

Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека.

Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений.

Средства оказания первой медицинской помощи. Медицинская (домашняя) аптечка.

Природные лекарственные средства. Перевязочные материалы, дезинфицирующие средства.

Основные неинфекционные заболевания, их причины, связь с образом жизни. Профилактика неинфекционных заболеваний.

Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики.

Тема 11. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях

11.1. Правила оказания первой медицинской помощи

Первая медицинская помощь при отравлении.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения.

Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции лёгких и непрямого массажа сердца.

Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении.

Тема 17. Первая медицинская помощь при массовых поражениях

17.1. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой медицинской помощи при массовых поражениях

Основные причины возникновения массового поражения людей природного, техногенного и социального характера.

Основные мероприятия, проводимые в местах массового поражения людей (извлечение пострадавших из-под завала, введение обезболивающих средств, освобождение верхних дыхательных путей и др.).

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**Естественные основы.**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы.**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приёмы закаливания.**

Пользование баней.

**Подвижные игры.**

***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

***Легкоатлетические упражнения.***

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Кроссовая подготовка.***

Правила и организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Требования к уровню подготовки обучающегося.**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

- выполнять домашнее задание

***На лёгкой атлетике***

- Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках легкой атлетики;

- Технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;

 - Ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;

- Различать быстрый и медленный темп бега;
- Прыгать в длину с места и с 11—13 шагов разбе­га способом «согнув ноги»;

- Выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5. бросковых шагов.

- Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

 ***На гимнастике с элементами акробатики***

- Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках гимнастики;
- Технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упраж­нения (кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках, мост с поворотом в упор стоя на одном колене, длинный кувырок вперед), упражнения в висах (подтягивание из виса), опорные прыжки (прыжок согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90 градусов);

- Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

- Выполнять комбинации упражнений на пере­кладине и брусьях, владеть гимнастической терми­нологией;
 ***Баскетбол***

- Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках баскетбола;

- Выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- Выполнять ведение мяча правой и левой ру­кой в беге;

- Выполнять правильно бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;

- Проводить подвижные игры с элементами баскетбола.
 ***Кроссовая подготовка***
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках кроссовой подготовки;

- Выполнять медленный бег до 15 минут - Выполнять полосу препятствий в спортивном зале - Выполнять прыжки через скакалку в течении 1минуты - Уметь составить комплекс упражнений на развитие физических качеств - Проводить подвижные игры на развитие выносливости

 ***Волейбол***

- Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках волейбола

- Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками.

- Выполнять нижнюю подачу мяча че­рез сетку, приём мяча двумя руками снизу

- Играть в волейбол по правилам.

- - выполнять домашнее задание

**(домашнее задание учащихся 8-9 классов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| **1** | Прыжки со скакалкой за 30 секунд (раз): | 66(юн) |  70 |  74 | 76 |
| 76(дев) |  80 |  84 | 86 |
| **2** | Подтягивания из виса, из виса лежа (раз) | 9(юн) |  10 |  11 | 12 |
| 13(дев) |  14 |  15 | 16 |
| **3** | Подъем туловища из положения лежа руки за головой (раз) | 26(юн) |  28 | 30 | 32 |
| 22(дев) |  24 | 26 | 28 |
| **4** | Отжимания в упоре лежа (раз) | 32(юн) |  34 | 35 | 38 |
| 16(дев) |  17 | 18 | 19 |
| **5** | Приседание на одной ноге «пистолетик» (раз) | 11(юн) |  12 | 13 | 14 |
| 8(дев) |  9 | 10 | 11 |
| **6** | Прыжки вверх из приседа (раз) | 16(юн) |  18 | 21 | 22 |
| 14(дев) |  16 | 19 | 20 |
| **7** | Наклоны вперед из положения седа ноги врозь на ширине 20 – 30 см (см) | +6(юн)+8(дев) |  +8 +10 | +10+12 | +12 +14 и выше |
| **8** | Презентации по темам ОБЖ | В течение года |

**демонстрировать** (по В.И.Ляху)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 метров | 5,3 сек | 5,8 сек |
| Бег 60 метров | 9,2 сек | 10,2 сек |
| Силовые | Подтягивания | 7 раз | 12 раз |
| Поднимания туловища (брюшной пресс) | 30 раз | 20 раз |
| Лазание по канату на расстояние 6 метров | 12 сек | - |
| Координационные | Челночный бег 3х10 метров | 8,4 сек | 9,3 сек |
| Последовательное выполнение пяти кувырков | 10 сек | 14 сек |
| Броски малого мяча в стандартную мишень | 12 метров | 10 метров |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | +8 | +12 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 190 см | 165 см |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1250 м | 1050 м |
| Бег 2000 метров | 8, 50 мин | 10, 20 мин |

**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.

В метаниях: 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, с трех шагов разбега и с разбега на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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 с учетом региональных условий 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 с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Оценивание учащихся**

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивается выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности учащихся и направлено на совершенствование соответствующих физических функций организма, умение анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию, умение излагать взгляды и отношение к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям, оцениваются знания по ОБЖ. При выставлении оценки учитывается общая работа на уроке, трудолюбие обучающихся.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся несколько раз в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 60 м, прыжок в длину с места, бег 1-2 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и отжимания от скамейки (девочки), от пола мальчики, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, прыжки через скакалку за 1 мин.

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет - осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной форме и выполняют задания учителя по индивидуальной программе: в форме подготовки реферата или презентации, индивидуальной работы по карточке, активной работы на уроке в качестве помощника учителя в организации страховки учащихся и выполнению работы по ОБЖ.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре и ОБЖ.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. **Знания**

 При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» и «ОБЖ» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Оценка «5»  |  Оценка «4»  |  Оценка «3»  | Оценка«2»  |
| За ответ, вкотором:учащийсядемонстрируетглубокоепониманиесущностиматериала;логично его излагает, используя вдеятельности. | За тот же ответ,если:в нём содержатсянебольшиенеточностии незначительныеошибки. | За ответ,в котором:отсутствуетлогическаяпоследовательность, имеются пробелы в знании материала,нет должнойаргументации иумения использоватьзнания на практике. | Занепонимание и:незнаниематериалапрограммы. |

1. **Техника владения двигательными умениями и навыками**

 Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» | Оценка «2» |
| За выполнение,в котором:движение илиотдельные егоэлементывыполнены правильно,с соблюдениемвсех требований,без ошибок,легко, свободно.чётко, уверенно,слитно, сотличной осанкойв надлежащемритме; ученикпонимаетсущность движения,его назначение,может разобратьсяв движении,объяснить, каконо выполняется, | За тоже выполнение, если:при выполнении ученик действует так же,как и впредыдущем случае, но допустил неболее двухнезначительныхошибок. | За выполнение, вкотором:двигательное действие в основномвыполненоправильно, нодопущена однагрубая илинесколько мелкихошибок, приведшихк скованностидвижений,неуверенности.Учащийся не можетвыполнить движениев нестандартных исложных всравнении с урокомусловиях. | Завыполнение, в котором:движение или отдельные егоэлементы выполненынеправильно, допущеноболее двухзначительных илиодна грубая ошибка. |

1. **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся**умеет:**- самостоятельноорганизоватьместо занятий;-подбиратьсредства иинвентарь иприменять их вконкретныхусловиях;- контролироватьход выполнениядеятельности иоценивать итоги. | Учащийся:- организует местозанятий восновномсамостоятельно,лишь снезначительнойпомощью;- допускаетнезначительныеошибки в подборесредств;- контролирует ходвыполнениядеятельности иоценивает итоги. | Более половинывидовсамостоятельнойдеятельностивыполнены спомощью учителяили не выполняетсяодин из пунктов. | Учащийся неможетвыполнитьсамостоятельнони одиниз пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показательсоответствует высокомууровнюподготовленности,предусмотренномуобязательным минимумомподготовки и программойфизического воспитания, котораяотвечает требованиямгосударственногостандарта и обязательногоминимума содержанияобучения по физическойкультуре, и высокому приростуученика в показателяхфизической подготовленности за определённый период времени. | Исходныйпоказательсоответствуетсреднемууровнюподготовленностиидостаточному темпуприроста. | Исходныйпоказательсоответствуетнизкомууровнюподготовлен-ностиинезначительному приросту. | Учащийся невыполняетгосударственныйстандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

 При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

 *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

 *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Формы и средства контроля**

* Фронтальный опрос – с вопросами самопроверки;
* Групповая работа;
* Письменный опрос;
* Самостоятельная работа.

**Годовой план - график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям в 8-9-х классах.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Часы | Четверть |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Основы знаний по ОБЖ | 34 | 11 | 7 | 9 | 7 |
| 3 | Легкая атлетика | 30 | 1-15 |  |  | 88-102 |
| 4 | Баскетбол | 12 | 16-27 |  |  |  |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 28-48 |  |  |
| 6 | Лыжная подготовка (теория), кроссовая подготовка | 27 |  |  | 49-75 |  |
| 7 | Волейбол | 12 |  |  | 76-78 | 79-87 |
| Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Годовой план - график программного материала по физической культуре в 8-9-х классах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Основы знаний по ОБЖ | 34 |
| 3 | Легкая атлетика | 30 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка (теория), кроссовая подготовка | 27 |
| 6 | Баскетбол | 12 |
| 7 | Волейбол | 12 |
|  | Всего часов: | 102 |

**Список литературы для учащихся**

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. - М.: « Просвещение» 2012

2. А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. - М.: «Просвещение» 2012

3. Интернет ресурсы

**Учебно-тематическое планирование**

**по физической культуре для 8-9 классов.**

I четверть.

Легкая атлетика (15 ч) + баскетбол (12 ч) + ОБЖ (11 ч)

|  |  |
| --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** |
| 1. | Спринтерский бегОБЖ |
| 2. |  Спринтерский бег |
|  |  Спринтерский бег |
|  | Спринтерский бегОБЖ |
|  | Спринтерский бег |
|  | Прыжки в длину.  |
|  | Прыжки в длину. ОБЖ |
|  | Прыжки в длину.  |
|  | Прыжки в длину.  |
|  | Прыжки в длинуОБЖ |
|  | Метание мяча и гранаты. |
|  | Метание мяча и гранаты |
|  | Метание мяча и гранаты, ОБЖ |
|  | Метание мяча и гранаты |
|  | Метание мяча и гранаты |
|  | Баскетбол,  |
|  | Баскетбол ОБЖ |
|  | Баскетбол |
|  | Баскетбол, ОБЖ |
|  | Баскетбол |
|  | Баскетбол, ОБЖ |
|  | Баскетбол |
|  | Баскетбол ОБЖ |
|  | Баскетбол |
|  | Баскетбол, ОБЖ |
|  | Баскетбол |
|  | БаскетболОБЖ |

2 четверть – Гимнастика (21 ч) + ОБЖ (7 ч)

 Юноши.

|  |  |
| --- | --- |
| **номер урока** | **тема** |
| 28. | Висы и упоры,  |
|  29. | Висы и упоры.  |
| 30. | ОБЖВисы и упоры.  |
| 31. | Висы и упоры,  |
| 32. | Висы и упоры.  |
| 33. | Висы и упоры, ОБЖ.  |
| 34. | Висы и упоры.  |
| 35. | Висы и упоры.  |
| 36. | Висы и упоры, ОБЖ  |
| 37. | Висы и упоры.  |
| 38. | Висы и упоры.  |
| 39. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 40. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 41. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 42. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 43. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 44. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 45. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 46. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 47. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 48. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |

Девушки.

2 четверть – Гимнастика (21 ч) + ОБЖ (7 ч)

|  |  |
| --- | --- |
| **номер урока** | **тема** |
| 28. | Висы и упоры |
|  29. | Висы и упоры.  |
| 30. | Висы и упоры. ОБЖ |
| 31. | Висы и упоры.  |
| 32. | Висы и упоры.  |
| 33. | Висы и упоры. ОБЖ |
| 34. | Висы и упоры.  |
| 35. | Висы и упоры.  |
| 36. | Висы и упоры. ОБЖ |
| 37. | Висы и упоры.  |
| 38. | Висы и упоры.  |
| 39. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок, ОБЖ |
| 40. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 41. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 42. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 43. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 44. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |
| 45. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 46. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |
| 47. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 48. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок, |

III четверть

 Лыжная (теория и техника), кроссовая подготовка (18 ч)+волейбол (12 ч)

+ОБЖ (9 ч)

|  |  |
| --- | --- |
| **номер урока** | **тема** |
| 49. | Лыжная подготовка, кроссОБЖ |
| 50. | Лыжная подготовкакросс |
| 51. | Лыжная подготовкакросс |
| 52. | Лыжная подготовкакросс |
| 53. | Лыжная подготовкакросс |
| 54. | Лыжная подготовкакроссОБЖ |
| 55. | Лыжная подготовкакросс |
| 56. | Лыжная подготовкакросс |
| 57. | Лыжная подготовкаКроссОБЖ |
| 58. | Лыжная подготовкакросс |
| 59. | Лыжная подготовкакросс |
| 60. | Лыжная подготовкакросс |
| 61. | Лыжная подготовкаКроссОБЖ |
| 62. | Лыжная подготовкакросс |
| 63. | Лыжная подготовкакросс |
| 64. | Лыжная подготовкаКроссОБЖ |
| 65. | Лыжная подготовкакросс |
| 66. | Лыжная подготовкакросс |
| 67. | Волейбол |
| 68. | ВолейболОБЖ |
| 69. | Волейбол |
| 70. | Волейбол |
| 71. | ВолейболОБЖ |
| 72. | Волейбол |
|  73. | Волейбол |
|  74. | ВолейболОБЖ |
|  75. | Волейбол |
|  76. | Волейбол |
| 77. | ВолейболОБЖ |
| 78. | Волейбол |

IV четверть.

Баскетбол (9 ч) + легкая атлетика (15 ч) + ОБЖ (7 ч)

|  |  |
| --- | --- |
| **номер урока** | **тема** |
| 79. | Баскетбол |
| 80. | БаскетболОБЖ |
| 81. | Баскетбол |
| 82. | Баскетбол |
| 83 | БаскетболОБЖ |
| 84. | Баскетбол |
| 85. | Баскетбол |
| 86. | БаскетболОБЖ |
| 87. | Баскетбол |
| 88. | Атлетическая гимнастика |
|  89. | Атлетическая гимнастика |
|  90. | Атлетическая гимнастикаОБЖ |
| 91. | Спринтерский бег |
| 92. | Спринтерский бег |
| 93. | Спринтерский бег |
| 94. | Прыжки в длину с разбегаОБЖ |
| 95. | Прыжки в длину с разбега |
| 96. | Прыжки в длину с разбега |
| 97. | Метание мяча и гранатыОБЖ |
| 98. | Метание мяча и гранаты |
| 99. | Метание мяча и гранаты |
| 100. | Бег на длинные дистанцииОБЖ |
| 101. | Бег на длинные дистанции |
| 102. | Бег на длинные дистанции |