

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ И КУРСОВ,
ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММОЙ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ООО)

Предметная область
«Физическая культура, экология и основы безопасности
жизнедеятельности»

№ п/п	Название рабочей программы	Стр.
1.	Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 5-9 классов	1-54

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВО-ЛЕНИНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Утверждена приказом директора школы
МБОУ «Ново - Ленинская СОШ»
№ 61/20 от 31 августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 5-9 классов

срок реализации программы: 5 лет

Разработчики:

Хунданов Анатолий Павлович,
учитель физической культуры и ОБЖ,
Хамгушкеев Николай Матвеевич,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;
Иванов Валерий Петрович,
учитель физической культуры
Шакирова Земфира Григорьевна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория.

Ново - Ленино
2020год

1. Пояснительная записка

Целью реализации основной образовательной программы основное общее, 5-9 классы общего образования по учебному предмету «физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета «физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основное общее, 5-9 классы общего образования и основной образовательной программой основное общее, 5-9 классы общего образования образовательной организации.

Программа рассчитана на 510 часов, со следующим распределением часов по годам обучения классам: 2020-2021год обучения 5, 6, 7, 8, 9 классы по 102 часа;

Рабочая программа составлена на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ «Ново-Ленинская СОШ», реализующей Федеральный государственный образовательный стандарт на уровне среднего общего образования (ФГОС ООО):

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

- приказа Минобрнауки от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;

- постановления главного санитарного врача от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"»;

- учебного плана МБОУ «Ново-Ленинская СОШ», утвержденного приказом от 31.08.2020 № 61/12 «О внесении изменений в основную образовательную программу НОО, ООО, СОО».

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Технологии, используемые в обучении: здоровьесбережения, игровые, соревновательные, личностно - ориентированный, ИКТ- технологии, технология уровневой дифференциации, групповые.

Цель: формирование ЗОЖ, научить полученные знания в повседневной жизни.

(перечислить, написать, каких целей помогают достичь обучающимся)

Методы контроля:

Фронтальный опрос, фиксирование результата, оценка действий, учёт результата, фиксирование пульса, корректировка техники и тактики.

Цель – оценка результатов учения, уровня усвоения материала, сформированность умений и навыков

Формы контроля:

- 1.Предварительный контроль - в начале учебного года .
- 2.Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.
- 3.Этапный контроль - для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра.
- 4.Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Цель: привитие навыков и умений самоконтроля которые позволят обучающимся:

- лучше познавать самих себя;
- научиться следить за собственным здоровьем;
- своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил.

Формы промежуточной аттестации: итоговый тестовый контроль

Пособие для обучающегося: Физическая культура 5-6-7 классы под редакцией М.Я. Виленского (М.: Просвещение, 2012)

Физическая культура 8-9 классы под редакцией В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2012)

Пособие для педагога:

Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение». правочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград: Учитель, 2012г.

1.Физическая культура 5-6-7 классы под редакцией М.Я. Виленского (М.: Просвещение, 2012)

2.Физическая культура 8-9 классы под редакцией В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2012)

3.Методическое пособие. Рабочие программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение 2012г)

2. Для обучающихся:

Электронные образовательные ресурсы:

Цель использования ИКТ: учащихся к заинтересованности, активизации познавательной деятельности, углублению метапредметных связей.

-Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

-Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

-Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

- Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ. Культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Цель использования ИКТ: учащиеся к заинтересованности, активизации познавательной деятельности, углублению метапредметных связей.

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

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

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

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

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

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

конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности

«другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

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

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

Метапредметные результаты

У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

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

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

конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации /или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата, устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

резюмировать главную идею текста;

преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный,

текст non-fiction);

критически оценивать содержание и форму текста.

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

Обучающийся сможет:

определять свое отношение к природной среде;

анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

существлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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

Обучающийся сможет:

определять возможные роли в совместной деятельности;

играть определенную роль в совместной деятельности;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

выделять общую точку зрения в дискуссии;

договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

Обучающийся сможет:

определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми

(диалог в паре, в малой группе и т. д.);
представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

5 класс. Ученик научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс. Ученик научится:

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

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

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

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

выявлять различия в основных способах передвижения человека;

применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 классы. Ученик научится:

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

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

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

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс. Ученик научится:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

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

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

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс. Выпускник научится:

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

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

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков) **5 класс**

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Процедуры. Правила и дозировка. Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления). *Спортивные игры.*

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

5 класс Спортивные игры Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;

метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному раз- ведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

6 класс Спортивные игры. Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры:

тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

7 класс Спортивные игры. Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

8 класс Спортивные игры. Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

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

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

9 класс Спортивные игры Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

4. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1
2.	Развитие скоростных способностей	1
3.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м.	1
5.	Развитие выносливости	1
6.	Развитие выносливости	1
7.	Развитие силовых качеств	1
8.	Развитие силовых качеств	1
9.	Сдача зачетов	1
10.	Сдача зачетов	1
11.	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	1
12.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	1
13.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости координационных способностей	1
14.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1
15.	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
16.	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
17.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
18.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
19.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
20.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
21.	Развитие ловкости, силы и скорости.	1
22.	Развитие ловкости, силы и скорости.	1
23.	Развитие ловкости, силы и скорости.	1
24.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1
25.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1
26.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	1
27.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки	1
28.	Волейбол. Прием и передача мяча	1
29.	Волейбол. Прием и передача мяча	1
30.	Волейбол. Нижняя подача мяча	1
31.	Волейбол. Нижняя подача мяча	1
32.	Волейбол. Основные приемы игры	1
33.	Волейбол. Основные приемы игры	1
34.	Волейбол. Основные приемы игры	1
35.	Волейбол. Основные приемы игры	1
36.	Волейбол. Тактика игры	1

37.	Волейбол. Тактика игры	1
38.	Волейбол. Тактика игры	1
39.	Волейбол. Тактика игры	1
40.	Развитие ловкости, силы и скорости	1
41.	Развитие ловкости, силы и скорости	1
42.	Развитие ловкости, силы и скорости	1
43.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1
44.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
45.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
46.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
47.	Полугодовая контрольная работа	1
48.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
49.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
50.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
51.	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
52.	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
53.	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
54.	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
55.	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости	1
56.	Торможение «упором». Развитие выносливости	1
57.	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1
58.	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1
59.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1
60.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1
61.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
62.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
63.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
64.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приема игры.	1
65.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры	1
66.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры	1
67.	Баскетбол. Бросок мяча.	1
68.	Баскетбол. Бросок мяча.	1
69.	Баскетбол. Тактика свободного нападения.	1
70.	Баскетбол. Тактика свободного нападения.	1
71.	Баскетбол. Игровые задания	1
72.	Баскетбол. Игровые задания	1
73.	Футбол. Основные приемы и правила игры Овладение техникой передвижения. Повороты	1
74.	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты	1
75.	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты	1
76.	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты	1
77.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1
78.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1
79.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	1
80.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	1
81.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	1

82.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	1
83.	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	1
84.	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	1
85.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1
86.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1
87.	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
88.	Полоса препятствий	1
89.	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м.	1
90.	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	1
91.	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции	1
92.	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок высоты с разбега	1
93.	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча	1
94.	Развитие скоростно- силовых качеств	1
95.	Сдача зачетов по физической подготовке	1
96.	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
97.	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
98.	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
99.	Подвижная игра «Колдунчики»	1
100.	Годовая контрольная работа	1
101.	Подвижные игры с мячом	1
102.	Игра «Удочка»	1

**Тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1
2.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 по 10 м	1
3.	Тестирование бега на 60 и 300 м	1
4.	Техника старта с опорой на одну руку	1
5.	Техника метания мяча на дальность	1
6.	Тестирование метания мяча на дальность	1
7.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
8.	Техника прыжка в длину с разбега	1
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости	
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
12.	Тестирование бега на 1000 м	1
13.	Тестирование прыжка в длину с места	1
14.	Броски малого мяча на точность	1
15.	Броски малого мяча на точность	
16.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
17.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
18.	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
19.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
20.	Техника безопасности на уроках футбола. Техника ведения мяча ногами	
21.	Техника безопасности на уроках футбола. Техника ведения мяча ногами	1
22.	Техника ведения мяча ногами	1
23.	Техника ударов по катящему мячу ногой	1
24.	Жонглирование мячом ногами	1
25.	Спортивная игра «Футбол»	1
26.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
27.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1
28.	Строевые упражнения и акробатические комбинации	1
29.	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
30.	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
31.	Опорные прыжки	1
32.	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1
33.	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
34.	Спортивная игра «Гандбол»	1
35.	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1

36.	Броски мяча по воротам в прыжке	1
37.	Спортивная игра «Гандбол»- игра вратаря	1
38.	Спортивная игра «Гандбол»	1
39.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1
40.	Одновременный бесшажный ход	1
41.	Попеременный одношажный ход.	1
42.	Чередование различных лыжных ходов	1
43.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1
44.	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	1
45.	Торможение и поворот «упором»	1
46.	Преодоление не больших трамплинов	1
47.	Подъемы на склон и спуски со склона	1
48.	Прохождение дистанции 2 км	1
49.	Прохождение дистанции 3 км	1
50.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
51.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по волейболу	1
52.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
53.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1
54.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
55.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	1
56.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
57.	Волейбол. Поддачи и удары	1
58.	Волейбол. Волейбольные упражнения	1
59.	Волейбол. Тактические действия	1
60.	Волейбол. Игра по правилам	1
61.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
62.	Инструкции по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	1
63.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
64.	Баскетбол. Выравнивание мяча, передача одной рукой от плеча	1
65.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
66.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке	
67.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
68.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
69.	Баскетбол. Тактические действия	1
70.	Баскетбол. Игра по правилам	1
71.	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
72.	Полоса препятствий	1
73.	Полоса препятствий	1
74.	Тестирование прыжка в длину с места	1
75.	Тестирование подтягивания	1

76.	Тестирование подъема туловища из положения лежа и преодоление силы кисти	1
77.	Спортивные игры	1
78.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
79.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 по 10 м	1
80.	Тестирование бега на 60 м	1
81.	Тестирование метания мяча на дальность	1
82.	Тестирование бега на 300 м	1
83.	Тестирование бега на 1000 м	1
84.	Эстафетный бег	1
85.	Тестирование бега на 1500 м	1
86.	Эстафетный бег	1
87.	Эстафеты. Скоростно- силовая подготовка	1
88.	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
89.	Подвижные и спортивные игры	1
90.	Гимнастика с основами акробатики	1
91.	Гимнастика с основами акробатики	1
92.	Гимнастика с основами акробатики	1
93.	Гимнастика с основами акробатики	1
94.	Гимнастика с основами акробатики	1
95.	Гимнастика с основами акробатики	1
96.	Гимнастика с основами акробатики	1
97.	Гимнастика с основами акробатики	1
98.	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук.	1
99.	Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя	1
100.	Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях	1
101.	Годовая контрольная работа	1
102.	Эстафеты	
Итого		102

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 по 10	1
3	Тестирование бега на 60 и 300 м	1
4	Спринтерский бег	1
5	Техника метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11	Тестирование бега на 1000 м	1
12	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
13	Броски малого мяча на точность	1
14	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
15	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
16	Контрольный урок по теме «прыжки высоту способом «перешагивание»	1
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18	Техника безопасности на уроках футбола. Техника ведения мяча ногами	1
19	Техника ведения мяча ногами	1
20	Техника ударов по катящему мячу ногой	1
21	Жонглирование мячом ногами	1
22	Спортивная игра «Футбол»	1
23	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
24	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1
25	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	1
26	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
27	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
28	Опорные прыжки	1
29	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1
30	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
31	Спортивная игра «Гандбол»	1
32	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
33	Броски мяча по воротам в прыжке	1
34	Спортивная игра «Гандбол»- игра вратаря	1
35	Спортивная игра «Гандбол»	1

36	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1
37	Одновременный бесшажный ход	1
38	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
39	Чередование различных лыжных ходов	1
40	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1
41	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
42	Торможение и поворот «упором»	1
43	Преодоление не больших трамплинов	1
44	Подъемы на склон и спуски со склона	1
45	Прохождение дистанции 2 км	1
46	Прохождение дистанции 3 км	1
47	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
48	Инструкция по технике безопасности на занятиях по волейболу	1
49	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
50	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1
51	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
52	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	1
53	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
54	Волейбол. Поддачи и удары	1
55	Волейбол. Волейбольные упражнения	1
56	Волейбол. Тактические действия	1
57	Волейбол. Игра по правилам	1
58	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
59	Инструкции по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	1
60	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
61	Баскетбол. Выравнивание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1
62	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
63	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
64	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
65	Баскетбол. Тактические действия	1
66	Баскетбол. Игра по правилам	1
67	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	1
68	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
69	Полоса препятствий	1
70	Тестирование прыжка в длину с места	1
71	Тестирование подтягивания	1
72	Тестирование подъема туловища из положения лежа и преодоление силы кисти	1

73	Спортивные игры	1
74	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
75	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 по 10 м	1
76	Тестирование бега на 60 м	1
77	Тестирование метания мяча на дальность	1
78	Тестирование бега на 300 м	1
79	Тестирование бега на 1000 м	1
80	Эстафетный бег	1
81	Тестирование бега на 1500 м	1
82	Эстафетный бег	1
83	Эстафеты. Скоростно- силовая подготовка	1
84	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
85	Подвижные и спортивные игры	1
86	Гимнастика с основами акробатики	1
87	Гимнастика с основами акробатики	1
88	Гимнастика с основами акробатики	1
89	Гимнастика с основами акробатики	1
90	Гимнастика с основами акробатики	1
91	Гимнастика с основами акробатики	1
92	Гимнастика с основами акробатики	1
93	Гимнастика с основами акробатики	1
94	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук.	1
95	Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя	1
96	Передвижение в вися на «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях	1
97	Годовая контрольная работа	1
98	Футбол. Удары по мячу подъемом ноги	1
99	Футбол. Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1
100	Футбол. Удар по мячу серединой лба	1
101	Футбол. Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1
102	Футбольные упражнения с мячом	1
Итого		102

**Тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры	1
2.	Легкая атлетика . Развитие общей выносливости	1
3.	Бег на выносливость. Равномерный бег на 1000м.	1
4.	Высокий старт. Техника спринтерского бега	1
5.	Высокий старт. Техника спринтерского бега	1
6.	Равномерный бег на 60 м.	1
7.	ОФП Бег на 1000 м.	1
8.	Прыжки в длину с места, отжимание.	1
9.	Развитие выносливости. Бег на 1000 м.	1
10.	Развитие скоростной выносливости.	1
11.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
13.	ОФК бег на 60 м. Подтягивание на перекладине, вис.	1
14.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
15.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
16.	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1
17.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1
18.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1
19.	Баскетбол. Штрафные броски	1
20.	Баскетбол. Штрафные броски	1
21.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
22.	Баскетбол. Перехват мяча	1
23.	Баскетбол. Перехват мяча	1
24.	Баскетбол. Перехват мяча	1
25.	Баскетбол. Нападение и защита	1
26.	Баскетбол. Игра по правилам	1
27.	Баскетбол. Игра по правилам	1
28.	Гимнастика. СУ. Основы знаний	1
29.	Основы знаний.	1
30.	Акробатические упражнения	1
31.	Акробатические упражнения	1
32.	Акробатические упражнения	1
33.	Развитие гибкости	1
34.	Развитие гибкости	1
35.	Развитие гибкости	1
36.	Упражнение в висячем положении и упорах	1
37.	Упражнение в висячем положении и упорах	1
38.	Развитие силовых способностей	1
39.	Развитие силовых способностей	1
40.	Развитие координационных способностей	1
41.	Развитие координационных способностей	1
42.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
43.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
44.	Волейбол. Стойки и передвижения	1

45.	Стойки и передвижения	1
46.	Волейбол. Игра по правилам	1
47.	Волейбол. Игра по правилам	1
48.	Волейбол. Игра по правилам	1
49.	Лыжная подготовка . Развитие техники лыжных ходов	1
50.	Развитие техники лыжных ходов	1
51.	Развитие техники лыжных ходов	1
52.	Развитие техники лыжных ходов	1
53.	Развитие техники лыжных ходов	1
54.	Развитие силовых способностей	1
55.	Развитие силовых способностей	1
56.	Развитие координационных способностей	1
57.	Развитие координационных способностей	1
58.	Развитие координационных способностей	1
59.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
60.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
61.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
62.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
63.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
64.	Техника лыжных ходов	1
65.	Техника лыжных ходов	1
66.	Техника лыжных ходов	1
67.	Нижняя подача мяча	1
68.	Нижняя подача мяча	1
69.	Нападающий удар	1
70.	Нападающий удар	1
71.	Развитие координационных способностей	1
72.	Развитие координационных способностей	1
73.	Тактика игры	1
74.	Тактика игры	1
75.	Акробатические упражнения	1
76.	Акробатические упражнения	1
77.	Акробатические упражнения	1
78.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
79.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
80.	Ловля и передача мяча	1
81.	Ловля и передача мяча	1
82.	Ловля и передача мяча	1
83.	Ведение мяча, бросок мяча в корзину. Игра в баскетбол по основным правилам	1
84.	Ведение мяча, бросок мяча в корзину. Игра в баскетбол по основным правилам	1
85.	Ведение мяча, бросок мяча в корзину. Игра в баскетбол по основным правилам	1
86.	Броски мяча в корзину закрепление	1
87.	Броски мяча в корзину закрепление	1
88.	Овладение техникой спринтерского бега	1
89.	Овладение техникой спринтерского бега	1
90.	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1

91.	Спортивные игры	1
92.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
93.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
94.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1
95.	Тестирование бега на 100 м	1
96.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
97.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
98.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
99.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
100.	Годовая контрольная работа	1
101.	Эстафетный бег	1
102.	Эстафеты. Скоростно- силовая подготовка	1
Итого:		102

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1
2.	Тестирование бега на 100 м.	1
3.	Бег на короткие дистанции	1
4.	Бег на короткие дистанции	1
5.	Техника метания мяча на дальность с разбега	1
6.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
7.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1
8.	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
13.	Броски малого мяча на точность	1
14.	Броски малого мяча на точность	1
15.	Броски малого мяча на точность	1
16.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
17.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
18.	Прыжок высоту способом «перешагивание»	1
19.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1
20.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1
21.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1
22.	Удары по мячу подъемом ноги	1
23.	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1
24.	Удар по мячу серединой лба	1
25.	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1
26.	Футбольные упражнения с мячом	1
27.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
28.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1

29.	Длинный кувырок с разбега	1
30.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1
31.	Акробатические комбинации	1
32.	Стойка на голове и руках	1
33.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
34.	Подъем переворотом на невысокой перекладине	1
35.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
36.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
37.	Упражнения на брусьях	1
38.	Упражнения на брусьях	1
39.	Комбинации на брусьях	1
40.	Комбинации на брусьях	1
41.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
42.	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	1
43.	Опорный прыжок боком с поворотом	1
44.	Опорный прыжок	1
45.	Контрольный урок по теме «опорные прыжки»	1
46.	Спортивная игра «Гандбол»	1
47.	Полугодовая контрольная работа	1
48.	Броски передачи в гандболе	1
49.	Спортивная игра «Гандбол»	1
50.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1
51.	Одновременный бесшажный ход	1
52.	Одновременный одношажный ход	1
53.	Чередование различных лыжных ходов	1
54.	Чередование различных лыжных ходов	1
55.	Чередование различных лыжных ходов	1
56.	Коньковый ход на лыжах	1
57.	Коньковый ход на лыжах	1
58.	Подъемы на склон и спуски со склона	1
59.	Подъемы на склон и спуски со склона	1
60.	Торможение боковым соскальзыванием	1
61.	Торможение боковым соскальзыванием	1
62.	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1
63.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
64.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
65.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
66.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1
67.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
68.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
69.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
70.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
71.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
72.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
73.	Волейбол. Тактические действия	1
74.	Волейбол. Игра по правилам	1
75.	Волейбол. Игра по правилам	1

76.	Волейбол. Игра по правилам	1
77.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
78.	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1
79.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1
80.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1
81.	Баскетбол. Штрафные броски	1
82.	Баскетбол. Штрафные броски	1
83.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
84.	Баскетбол. Перехват мяча	1
85.	Баскетбол. Перехват мяча	1
86.	Баскетбол. Перехват мяча	1
87.	Баскетбол. Нападение и защита	1
88.	Баскетбол. Игра по правилам	1
89.	Баскетбол. Игра по правилам	1
90.	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
91.	Спортивные игры	1
92.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
93.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
94.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1
95.	Тестирование бега на 100 м	1
96.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
97.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
98.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
99.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
100.	Годовая контрольная работа	1
101.	Эстафетный бег	1
102.	Эстафеты. Скоростно- силовая подготовка	1
	Итого:	102

Приложение

Контрольно-измерительные материалы

Итоговый тест по физической культуре для 5 класса

1. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм;
г) физические упражнения, силы природы.

2. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год; б) один раз в два года; в) один раз в три года;
г) один раз в четыре года.

3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»; в) «Выше, точнее, быстрее»;
г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;
в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

5. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла;
б) повороты, перестроения;
в) кувырки, перевороты;
г) упражнения с гантелями.

6. При проведении соревнований по баскетболу разрешается:

- а) играть без судьи;

- б) сидеть в раздевалке;
 - в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
 - г) быть в школьной форме.
7. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:
- а) 10;
 - б) 5;
 - в) 12;
 - г) 8.
8. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?
- а) шахматы;
 - б) фигурное катание;
 - в) гимнастика;
 - г) лёгкая атлетика.
9. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?
- а) Скиатлон
 - б) Дуатлон
 - в) Биатлон
 - г) Арчитлон
10. Здоровье – это...
- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
 - б) отсутствие болезней и физических недостатков;
 - в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.
11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...
- а) в конце подготовительной части занятия,
 - б) в начале основной части занятия,
 - в) в середине основной части занятия,
 - г) в конце основной части занятия.
12. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
- а) высокий,
 - б) средний,
 - в) низкий,
 - г) любой.
13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?
- а) две попытки на каждой высоте,
 - б) три попытки на каждой высоте,
 - в) одна попытка на каждой высоте,
 - г) четыре попытки на каждой высоте.
14. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?
- а) кроль на спине,
 - б) кроль на груди,
 - в) баттерфляй (дельфин),
 - г) брасс.
15. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?
- а) летающий мяч,
 - б) прыгающий мяч,
 - в) игра через сетку,
 - г) парящий мяч.

Итоговый тест по физической культуре для 6 класса

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?
- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
 - б) по физической подготовленности.

- в) по состоянию позвоночника.
2. Что называется осанкой человека?
- а) положение тела при движении.
 - б) правильное положение тела в пространстве.
 - в) привычное положение тела в пространстве.
3. Одной из главной причин нарушения осанки является?
- а) травма.
 - б) слабая мускулатура тела.
 - в) неправильное питание.
4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?
- а) на мягком матрасе.
 - б) на матрасе и высокой подушке.
 - в) на жестком матрасе и небольшой подушке.
5. Личная гигиена включает в себя?
- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
 - б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
 - в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.
6. Почему так важно соблюдать режим дня?
- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
 - б) организует рационального режима питания.
 - в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.
7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?
- а) сохранение и укрепление здоровья.
 - б) развитие физических качеств человека.
 - в) поддержание высокой работоспособности людей.
8. Бег на короткие дистанции – это?
- а) 200 и 400 метров;
 - б) 30 и 60 метров;
 - в) 800 и 1000 метров;
9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:
- а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
 - в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.
10. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.
- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
 - б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
 - в) хорошо на перемене побегать по коридорам.
11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
- а) водой,
 - б) солнцем,
 - в) воздухом,
 - г) холодом.
12. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.
- а) 25-30,
 - б) 40-45,
 - в) 55-60,
 - г) 70-75.
13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...
- а) переоценивают свои возможности,
 - б) следует указаниям преподавателя,
 - в) владеют навыками выполнения движений,
 - г) не умеют владеть своими эмоциями.

14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

15. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

Ключи: 1-а;2-б;3-б;4-в;5-б;6-а;7-а;8-б;9-б;10-а;11-в;12-б;13-б;14-в;15-г.

Итоговая контрольная работа по физической культуре для 7 класса

1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

2. Длина марафонского бега составляет:

- а) 42 км 196 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 42 км 192 м.

3. Исходным положением для метания является?

- а) разбег;
- б) скрестный шаг;
- в) выпад.

4. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

- а) лёгкая атлетика
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика.

5. Размер баскетбольной площадки:

- а) 13 x 26м;
- б) 15 x 28;
- в) 14 x 29;
- г) 15 x 30.

6. Высота кольца от уровня пола составляет:

- а) 2 м 00 см;
- б) 2 м 30 см;
- в) 3 м 05 см;
- г) 3 м 30 см.

7. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- а) 7;
- б) 3;
- в) 6;
- г) 5.

8. Игровое время в баскетболе состоит из:

- а) 4 периода по 10 мин;
- б) 4 периода по 12 мин;
- в) 4 периода по 8 мин;
- г) 4 периода по 5 мин.

9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- а) 5 человек;

- б) 6 человек;
 - в) 7 человек;
 - г) 8 человек.
10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:
- а) шесть;
 - б) десять;
 - в) двенадцать.
11. Какой подачи не существует в волейболе:
- а) одной рукой снизу;
 - б) двумя руками снизу;
 - в) верхней прямой;
 - г) верхней боковой;
12. Экстренное торможение на лыжах:
- а) «шлугом»;
 - б) на параллельных лыжах
 - в) лечь на бок или сесть (падением).
13. Самый распространённый лыжный ход:
- а) попеременный четырехшажный ход;
 - б) одновременный бесшажный ход;
 - в) попеременный двушажный ход.
14. Самый быстрый лыжный ход:
- а) одновременный бесшажный ход;
 - б) одновременный одношажный ход;
 - в) одновременный двушажный ход.
15. Что такое дистанция:
- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
 - б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
 - в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

Ответы: 1-а, 2-б, 3-а, 4-а,5-б, 6-в, 7-г. 8-а, 9-б,10-в, 11-б, 12-в, 13-в. 14-в, 15-а.

Итоговая контрольная работа по физической культуре для 8 класса

1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?
- а) разбег;
 - б) полет и приземление;
 - в) отталкивание.
2. Длина марафонского бега составляет:
- а) 42 км 196 м;
 - б) 42 км 195 м;
 - в) 42 км 192 м.
3. Исходным положением для метания является?
- а) разбег;
 - б) скрестный шаг;
 - в) выпад.
4. Вид спорта, известный как «королева спорта»:
- а) лёгкая атлетика
 - б) стрельба из лука;
 - в) художественная гимнастика.
5. Размер баскетбольной площадки:
- а) 13 x 26м;
 - б) 15 x 28;

- в) 14 x 29;
г) 15 x 30.
6. Высота кольца от уровня пола составляет:
а) 2 м 00 см;
б) 2 м 30 см;
в) 3 м 05 см;
г) 3 м 30 см.
7. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:
а) 7;
б) 3;
в) 6;
г) 5.
8. Игровое время в баскетболе состоит из:
а) 4 периода по 10 мин;
б) 4 периода по 12 мин;
в) 4 периода по 8 мин;
г) 4 периода по 5 мин.
9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:
а) 5 человек;
б) 6 человек;
в) 7 человек;
г) 8 человек.
10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:
а) шесть;
б) десять;
в) двенадцать.
11. Какой подачи не существует в волейболе:
а) одной рукой снизу;
б) двумя руками снизу;
в) верхней прямой;
г) верхней боковой;
12. Экстренное торможение на лыжах:
а) «плугом»;
б) на параллельных лыжах
в) лечь на бок или сесть (падением).
13. Самый распространённый лыжный ход:
а) попеременный четырехшажный ход;
б) одновременный бесшажный ход;
в) попеременный двушажный ход.
14. Самый быстрый лыжный ход:
а) одновременный бесшажный ход;
б) одновременный одношажный ход;
в) одновременный двушажный ход.
15. Что такое дистанция:
а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

Ответы: 1-а, 2-б, 3-а, 4-а,5-б, 6-в, 7-г. 8-а, 9-б,10-в, 11-б, 12-в, 13-в. 14-в, 15-а.

Итоговый тест по физической культуре для 9 класса

1. Что понимается под закаливанием:
 - а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
 - б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
 - в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
 - г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.
2. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
 - а) водой.
 - б) солнцем.
 - в) воздухом.
 - г) холодом.
3. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?
 - а) Солт-Лейт-Сити (США)
 - б) Саппоро (Япония)
 - в) Сочи (Россия)
 - г) Инсбрук (Австрия)
4. При групповом старте на короткие дистанции
 - а) бежать кратчайшим путём
 - б) бежать только по своей дорожке
 - в) бежать к учителю
5. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?
 - а) только с преподавателем
 - б) самостоятельно
 - в) со страховщиком
6. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии
 - а) продолжить занятия со страховкой
 - б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
 - в) уйти с занятия к врачу
7. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.
 - а) гимнастика;
 - б) акробатика;
 - в) гребля.
8. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.
 - а) бег на средние дистанции;
 - б) бег на длинные дистанции;
 - в) десятиборье.
9. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:
 - а) 50-60 ударов в минуту; б) 70-80 ударов в минуту;
 - в) 90-100 ударов в минуту; г) 100-110 ударов в минуту.
10. Спуску на лыжах надо начинать учиться:
 - а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
 - в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.
11. В футболе иностранного игрока клубной команды называют...
 - а) Страйкер
 - б) Легионер
 - в) Буер
 - г) Трейсер
12. Результатом выполнения упражнений с отягощением является...
 - а) Увеличение объёма латеральных мышц
 - б) Повышение уровня функциональных возможностей организма
 - в) Опорно-двигательного аппарата
 - г) Рост абсолютной силы
13. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют...

- а) Крепатура
- б) Метаболизм
- в) Патогенез
- г) Актин

14. Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (бег, гребля, велогонка и др.) называют ...

- а) Синтагм
- б) Спурт
- в) Модерато
- г) Драй

15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью...

- а) 3 минуты
- б) 5 минут
- в) 7 минут
- г) 10 минут

Ключи: 1-г;2-в;3-в;4-б;5-а;6-б;7-а;8-б;9-б;10-б ;11-б ;12-г ;13-а ;14-б ;15-б .

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Оценка уровня физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	Скоростные	30м,60м,100м,1000м(юноши),500м(девушки) Прыжки на скакалке за 1 мин.
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.
4.	Выносливость	Бег 2000м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя
6.	Силовые	Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре. Метание гранаты на дальность.

Оценка уровня физической подготовленности 5 класс

	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м	5,1	5,6	6,3	5,3	5,8	6,5
2.	Бег 60 м	10,2	10,6	11,4	10,4	10,8	11,6
3.	Бег 1000 м	5,0	5,3	6,0	5,3	5,50	6,2
4.	Бег 1500 м	Без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места	170	160	145	160	145	130
6.	Подтягивание/отжимания	6	4	3	15	10	8
7.	Поднимание туловища 30 с	23	19	15	18	15	12
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	40	35	25	45	40	30
9.	Наклон туловища вперед	10	7	3	15	9	5
10.	Метание мяча 150 г	34	27	20	21	18	14

Оценка уровня физической подготовленности 6 класс

	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м	5,0	5,5	6,0	5,2	5,7	6,3
2.	Бег 60 м	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3.	Бег 1000 м	4,40	5,00	5,30	5,10	5,40	6,00
4.	Бег 1500 м	7,30	7,50	8,10	8,0	8,20	8,40
5.	Прыжок в длину с места	180	165	150	165	150	135
6.	Подтягивание/отжимания	7	5	4	17	14	9
7.	Поднимание туловища 30 с	24	21	19	20	17	14
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	45	35	30	50	40	35
9.	Наклон туловища вперед	10	7	3	16	10	6
10.	Метание мяча 150 г	36	29	21	23	18	15

Оценка уровня физической подготовленности 7 класс

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	мальчики девочки					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.Бег 30 м	14	5.0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
2.Бег 60 м	14	9,4	10.0	10,8	9,8	10,4	11,2
3.Бег 1000 м(М) бег 500м (Д)	14	4,10	4.3	5,00	2,15	2,25	2,40
4.Челночный бег 3x10м	14	8,0	8,7	9,3	8.6	9.3	9.7
5.Прыжок в длину с места	14	180	170	150	170	160	145
6.Наклон вперед из положения сидя	14	11	7	5	16	13	9
7.Подтягивание (М) отжимание в упоре лежа (Д)	14	9	7	5	18	12	8
8.Поднимание туловища из положения лежа 1мин	14	45	40	35	38	33	25
9.Метание малого мяча	14	35	30	28	28	24	20

Оценка уровня физической подготовленности 8 класс

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
		Высокий М	Средний М	Низкий М	Высокий Д	Средний Д	Низкий Д
1.Бег 30 м	15	4,8	5,1	5.4	5,1	5,6	6,0
2.Бег 60 м	15	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10.8
3.Бег 2000 м	15	9,00	9,45	10,30	10,5	12,3	13,2
4.Челночный бег 3x10м	15	7.7	8,4	8,6	8.5	9.3	9.7
5.Прыжок в длину с места	15	190	180	165	175	165	156
6.Наклон вперед из положения сидя	15	12	8	5	18	15	10
7.Подтягивание (М) отжимание от пола (Д)	15	10	8	5	19	13	9
8.Поднимание туловища из положения лежа	15	48	43	38	38	33	25
9.Метание малого мяча	15	40	35	31	35	30	28

Оценка уровня физической подготовленности 9 класс

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности		
		высокий	средний	низкий
1.Бег 30м	15	4,6	4,9	5,3
2.Бег 60 м	15	8,5	9,0	10,0
3.Бег 1000 м	15	3.40	4.10	4.40
4.Бег 2000 м	15	8.20	9.20	9.45
5.Челночный бег 3x10м	15			
6. Прыжок в длину с места	15	210	200	180
7. Прыжок в длину с разбега	15			
8. Прыжки через скакалку за 1 мин	15			
9.Наклон вперед из положения сидя	15	13	11	6
10. Подтягивание	15	11	9	6
11.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	15	50	45	40
12.Метание гранаты	15			

Оценка уровня физической подготовленности 9 класс (девушки)

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности		
		высокий	средний	низкий
1.Бег 30м	15	5,0	5,5	5,9
2.Бег 60 м	15	9,4	10,0	10,5
3.Бег 500 м	15	2.05	2.20	2.55
4. Бег 2000 м	15	10.00	11.20	12.05
5. Челночный бег 3x10м	15			
6. Прыжок в длину с места	15	180	170	155
7. Прыжок в длину с разбега	15			
8. Прыжки через скакалку за 1 мин	15			
9.Наклон вперед из положения сидя	15	20	15	13
10. Подтягивание	15	20	15	10
11.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	15	40	35	26
12.Метание гранаты	15			

4.	Бег 1500 м	7,30	7,50	8,10	8,0	8,20	8,40
5.	Прыжок в длину с места	180	165	150	165	150	135
6.	Подтягивание/отжимания	7	5	4	17	14	9
7.	Поднимание туловища 30 с	24	21	19	20	17	14
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	45	35	30	50	40	35
9.	Наклон туловища вперед	10	7	3	16	10	6
10	Метание мяча 150 г	36	29	21	23	18	15

Оценка уровня физической подготовленности 7 класс

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	мальчики девочки					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.Бег 30 м	14	5.0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
2.Бег 60 м	14	9,4	10.0	10,8	9,8	10,4	11,2
3.Бег 1000 м(М) бег 500м (Д)	14	4,10	4.3	5,00	2,15	2,25	2,40
4.Челночный бег 3х10м	14	8,0	8,7	9,3	8.6	9.3	9.7
5.Прыжок в длину с места	14	180	170	150	170	160	145
6.Наклон вперед из положения сидя	14	11	7	5	16	13	9
7. Подтягивание (М) отжимание в упоре лежа (Д)	14	9	7	5	18	12	8
8.Поднимание туловища из положения лежа 1мин	14	45	40	35	38	33	25
9.Метание малого мяча	14	35	30	28	28	24	20

Оценка уровня физической подготовленности 8 класс

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
		Высокий М	Средний М	Низкий М	Высокий Д	Средний Д	Низкий Д
1.Бег 30 м	15	4,8	5,1	5.4	5,1	5,6	6,0
2.Бег 60 м	15	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10.8
3.Бег 2000 м	15	9,00	9,45	10,30	10,5	12,3	13,2
4.Челночный бег 3x10м	15	7.7	8,4	8,6	8.5	9.3	9.7
5.Прыжок в длину с места	15	190	180	165	175	165	156
6.Наклон вперед из положения сидя	15	12	8	5	18	15	10
7.Подтягивание (М) отжимание от пола (Д)	15	10	8	5	19	13	9
8.Поднимание туловища из положения лежа	15	48	43	38	38	33	25
9.Метание малого мяча	15	40	35	31	35	30	28

Оценка уровня физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	Скоростные	30м,60м,100м,1000м(юноши),500м(девушки) Прыжки на скакалке за 1 мин.
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.
4.	Выносливость	Бег 2000м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя
6.	Силовые	Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре. Метание гранаты на дальность.

Оценка уровня физической подготовленности 9 класс (юноши)

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности		
		высокий	средний	низкий
1.Бег 30м	15	4,6	4,9	5,3
2.Бег 60 м	15	8,5	9,0	10,0
3.Бег 1000 м	15	3.40	4.10	4.40
4.Бег 2000 м	15	8.20	9.20	9.45
5.Челночный бег 3x10м	15			
6. Прыжок в длину с места	15	210	200	180
7. Прыжок в длину с разбега	15			
8. Прыжки через скакалку за 1 мин	15			
9.Наклон вперед из положения сидя	15	13	11	6
10. Подтягивание	15	11	9	6
11.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	15	50	45	40
12.Метание гранаты	15			

Оценка уровня физической подготовленности 9 класс (девушки)

103. Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности		
		высокий	средний	низкий
1.Бег 30м	15	5,0	5,5	5,9
2.Бег 60 м	15	9,4	10,0	10,5
3.Бег 500 м	15	2.05	2.20	2.55
4. Бег 2000 м	15	10.00	11.20	12.05
5. Челночный бег 3x10м	15			
6. Прыжок в длину с места	15	180	170	155
7. Прыжок в длину с разбега	15			
8. Прыжки через скакалку за 1 мин	15			
9.Наклон вперед из положения сидя	15	20	15	13
10. Подтягивание	15	20	15	10
11.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	15	40	35	26
12.Метание гранаты	15			

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной программой основного общего образования (ФГОС ООО)

Предметная область
«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
1.	<i>Рабочая программа учебного предмета ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ для 7-9 классов</i>	22

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ново-Ленинская средняя общеобразовательная школа имени»

Утверждена приказом директора школы
МБОУ «Ново-Ленинская СОШ»
№ 61/20 от 31 августа 2020г.



*Рабочая программа учебного
предмета*

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для 7-9 классов
срок реализации программы: 3 года

Составители: Хунданов Анатолий
Павлович, учитель ОБЖ

*Ново-Ленино
2020г*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ОБЖ ориентирована на учащихся 7-9 классов. Данная программа позволяет выполнить обязательный минимум содержания образования.

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности основного общего образования составлена в соответствии с нормативными и инструктивно-методическими документами Министерства образования Российской Федерации:

1. Нормативная база

Рабочая программа по учебному предмету «Основам безопасности жизнедеятельности» на 2020/21 учебный год для обучающихся 7-9 классов МБОУ «Ново-Ленинская СОШ» разработана в соответствии с требованиями:

-Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
-приказа Минобрнауки от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

-постановления главного санитарного врача от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"»;

-Концепция преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года);

- учебного плана МБОУ «Ново-Ленинская СОШ», утверждённого приказом от 31.08.2020 № 62/12 «О внесении изменений в основную образовательную программу НОО, ООО, СОО».

Учебный курс ОБЖ реализует комплексный подход по воспитанию и обучению учащихся при модульной структуре содержания предмета. Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается с 7 по 9 класс из расчёта 1 ч в неделю. (всего 105 ч).

Данная рабочая программа разработана и реализуется на основе УМК под общей редакцией А. Т. Смирнова по предмету « Основы безопасности жизнедеятельности» для . 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2019.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

1.Для педагога:

Учебник:

-А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности.7, 8. 9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - М.: Просвещение, 2019 г.

-Методическое пособие. А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т. Смирнова. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников - М.: Просвещение, 2011г.

2. Для обучающихся: А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности.7, 8. 9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. - М.: Просвещение, 2010 г.

2. Планируемые результаты освоения учебного плана

Предметные результаты

Выпускник научится

- В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен: 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;
 - правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов); (абзац введён Приказом Минобрнауки РФ от 19.10.2009 №427) 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, обморожениях, 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;
 - соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов); (абзац введён Приказом Минобрнауки РФ от 19.10.2009 № 427)
 - адекватно оценивать ситуацию на проезжей части и тротуаре с точки зрения пешехода и (или) велосипедиста; (абзац введён Приказом Минобрнауки РФ от 19.10.2009 № 427)
 - прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира транспортного средства и (или) велосипедиста в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей); (абзац введён Приказом Минобрнауки РФ от 19.10.2009 №427) использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
 - соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
 - пользования бытовыми приборами и инструментами;
 - проявления бдительности, безопасного поведения при угрозе террористического акта;
 - обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи

Выпускник получит возможность научиться

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста; •классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках; •анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера; •безопасно вести и применять права покупателя;
- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
- предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;

- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- оказывать первую помощь при коме;
- оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приёмы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

Количество часов, отведённых на изучение дисциплины

Согласно основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Ново-Ленинская СОШ» на изучение ОБЖ в 7-9 классах отводится 1 час в неделю (35 ч в год) для каждой параллели (всего 105 часов).

Личностные результаты.

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

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности;

понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

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

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

Метапредметные результаты.

У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании

образа «потребного будущего».

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

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.
- Приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Предметные результаты.

Выпускник научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;

- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
 - адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
 - безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
 - безопасно применять первичные средства пожаротушения;
 - соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
 - соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
 - соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства
- правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
 - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
 - использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
 - классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
 - готовиться к туристическим походам;
 - адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
 - адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
 - добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
 - добывать и очищать воду в автономных условиях;
 - добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
 - подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
 - характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
 - предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
 - классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
 - безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
 - характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
 - предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
 - классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
 - безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
 - безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
 - комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
 - классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
 - классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
 - адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
 - адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытка похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;

- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;*
- *классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;*
- *готовиться к туристическим поездкам;*
- *адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;*
- *анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;*
- *безопасно вести и применять права покупателя;*
- *анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;*
- *предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;*
- *характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;*

- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- оказывать первую помощь при коме;
- оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

3. Содержание учебного предмета (7 класс)

Модуль 1. «Основы безопасности личности, общества и государства» - 26ч.

Разделы I-II. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. 24ч.

Глава 1. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера. 3ч.

Различные природные явления и причины их возникновения.

Оболочка Земли: литосфера, атмосфера, гидросфера и биосфера. Географическая оболочка Земли. Круговорот веществ и энергии в географической оболочке. Общая характеристика природных явлений. Природные явления геологического, метеорологического, гидрологического, биологического и космического происхождения, их характеристика, возникновение опасности для жизнедеятельности человека.

Опасные и чрезвычайные ситуации. Общие понятия и определения. Опасная ситуация, стихийное бедствие, чрезвычайная ситуация, общие понятия и определения. Чрезвычайные ситуации природного характера.

Глава 2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия. 6ч.

Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия.

Геологические процессы, происходящие в литосфере Земли, в результате которых возникают землетрясения. Защита населения от последствий землетрясений. Прогнозирование землетрясений. Определение наиболее сейсмоопасных районов на территории страны. Разработка способов повышения устойчивости зданий и сооружений, а также защиты от воздействия сейсмических волн. Организация

оповещения населения. Обучение населения правилам безопасного поведения в сейсмоопасных районах. Организация аварийно- спасательных работ. Правила безопасного поведения населения при землетрясении. Общие меры безопасности для населения, проживающего в сейсмоопасных районах. Правила безопасного поведения после землетрясения. Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле. Последствия извержения вулканов. Образование лавовых потоков, вулканических грязевых потоков, выпадение твердых вулканических продуктов, образование палящей вулканической тучи, выделение вулканических газов.

Глава 3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения. 3 ч.

Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Последствия ураганов и бурь. Характеристика разрушительной силы ураганов и бурь. Смерч, основные понятия и определения. Характеристика смерча, разрушительная сила смерча и его возможные последствия. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время смерча.

Глава 4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения. 8 ч.

Наводнения, виды наводнений и их причины. Возможные последствия наводнений. Основные мероприятия, проводимые по защите населения от последствий наводнений. Прогнозирование наводнений, строительство защитных сооружений, оповещение населения, организация эвакуации и спасательных работ, подготовка населения к действиям при угрозе и во время наводнения. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. Сели и их характеристика, причины возникновения селей. Рекомендации населению, проживающему в селеопасных районах. Цунами. Общая характеристика цунами, причины их возникновения, возможные последствия. Снежные лавины.

Глава 5. Чрезвычайные ситуации биологического происхождения. 4ч.

Лесные и торфяные пожары, виды пожаров, классификация лесных пожаров. Последствия лесных и торфяных пожаров для населения и окружающей среды. Инфекционные болезни человека, причины их возникновения. Эпидемия, ее характеристика, опасность для населения. Противоэпидемические мероприятия и защита населения. Правила личной гигиены для профилактики инфекционных заболеваний. Инфекционные болезни животных и растений. Противоэпизоотические и противоэпифитотические мероприятия.

Раздел III. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации 2ч.

Глава 6. Духовно- нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму-2ч

Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения.

Модуль 2. «Основы медицинских знаний и здорового образа

жизни» - 8ч. Раздел IV Основы здорового образа жизни 3ч.

Глава 7. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития

человека

Психологическая уравновешенность, ее значение в формировании системы здорового образа жизни и обеспечения личной безопасности. Общие понятия и определение стресса. Стресс и стадии развития общего адаптационного синдрома. Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте. Особенности развития организма человека в подростковом возрасте. Особенности психического развития человека в подростковом возрасте.

Раздел V. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. 5 ч. Глава 8. Первая помощь и правила ее оказания (практические занятия).5 ч.

Общие понятия и определения первой помощи, доврачебной помощи, первой врачебной помощи. Общий порядок действий при оказании первой помощи. Когда необходимо вызывать «скорую помощь».

Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Первая помощь при незначительных ранах. Первая помощь при сильном кровотечении.

Оказание первой помощи при артериальном кровотечении. Оказание первой помощи при венозном кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Транспортировка пострадавшего.

Содержание учебного предмета (8 класс)

Модуль - I. «Основы комплексной безопасности личности, общества и государства» 23ч. Раздел-1 «Основы комплексной безопасности» 16ч.

Глава 1 «Пожарная безопасность» -3ч.

Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

Глава 2 «Безопасность на дорогах» -3ч.

Причины дорожно-транспортного травматизма. Организация дорожного движения. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста и водителя мопеда.

Глава 3 «Безопасность на водоемах»- 3ч.

Водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

Глава 4 «Экология и безопасность»- 2ч.

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

Глава 5 «Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их последствия» -5ч.

Общие понятия о чрезвычайной ситуации техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера по типам и видам их возникновения.

Потенциально основные объекты экономики. Аварии на радиационных, химически опасных и пожаров – взрывоопасных объектах. Причины их возникновения и возможные последствия. Аварии на гидродинамических объектах. Рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (7 ч) Глава 6 «Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций» - 4ч.

Обеспечение радиационной безопасности населения. Обеспечение химической защиты населения. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах. Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях.

Глава 7 «Организация защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций» 3 ч.

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Эвакуация населения. Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Модуль -II «Основы медицинских Знаний и оказание первой медицинской помощи» -11ч Раздел III. «Основы здорового образа жизни» 8ч.

Глава 8 «Здоровый образ жизни и его составляющая» 8ч.

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. Здоровый образ жизни и безопасность, основные составляющие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества и обеспечения их

безопасности. Влияние окружающей природной среды на здоровье человека. Вредные привычки и их профилактика.

Раздел IV. «Основы медицинских Знаний и оказание первой помощи» -3ч. Глава 9. «Первая помощь при неотложных

состояниях» -3ч.

Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здорового человека. Средства оказания первой помощи. Правила оказания первой помощи при отравлениях угарным газом, хлором и аммиаком.

Содержание учебного предмета (9

класс) Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (24 ч) Раздел 1. Основы комплексной безопасности (8 ч)

Глава 1. Национальная безопасность России в современном мире – 4 ч.

Россия в мировом сообществе. Страны и организации в современном мире, с которыми Россия успешно сотрудничает. Значение для России сотрудничества со странами СНГ. Роль молодого поколения России в развитии нашей страны. Национальные интересы России в современном мире и их содержание. Степень влияния каждого человека на национальную безопасность России. Значение формирования общей культуры населения в области безопасности жизнедеятельности для обеспечения национальной безопасности России.

Глава 2. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России- 4 ч.

Классификация чрезвычайных ситуаций, основные причины увеличения их числа. Масштабы и последствия чрезвычайных ситуаций для жизнедеятельности человека.

Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и последствия. Современный комплекс проблем безопасности социального характера

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций 7ч.

Глава 3. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени - 3 ч.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны. МЧС России- федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Глава 4. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени - 4ч.

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций. Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Аварийно- спасательные работы в очагах поражения.

Раздел 3. Противодействие терроризму и экстремизму в Российской

Федерации 9ч. Глава 5. Терроризм и экстремизм: их причины и последствия- 2ч.

Международный терроризм- угроза национальной безопасности России Виды террористических актов, их цели и способы осуществления.

Глава 6. Нормативно-правовая база противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации – 3ч.

Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму. Общегосударственное противодействие терроризму. Нормативно-правовая база противодействия наркотизму.

Глава 7. Организационные основы системы противодействия терроризму и наркотизму в Российской Федерации– 2ч.

Организационные основы противодействия терроризму в Российской Федерации Организационные основы противодействия наркотизму в Российской Федерации.

Глава 8. Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости – 2ч.

Правила поведения при угрозе террористического акта. Профилактика наркозависимости.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа

жизни 10ч. Раздел 4. Основы здорового образа жизни 8ч.

Глава 9. Здоровье — условие благополучия человека– 3ч.

Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность. Здоровый образ жизни и его составляющие. Репродуктивное здоровье населения.

Глава 10. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье -2ч.

Ранние половые связи и их последствия.
Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ и СПИДе

Глава 11. Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья - 3ч.

Брак и семья. Семья и здоровый образ жизни человека. Основы семейного права в Российской Федерации.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой

помощи 2ч. Глава 12. Оказание первой помощи-2ч.

Практическое занятие. Первая помощь при массовых поражениях Первая помощь при передозировке в приеме

4. Тематический план учебного предмета «ОБЖ» (7 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Различные природные явления. Общая характеристика природных явлений.	1
2	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера	1
3	Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия.	1
4	Защита населения от последствий землетрясений	1
5	Правила безопасного поведения населения при землетрясении	1
6	Расположение вулканов на земле, извержение вулканов. Последствие извержения вулканов. Защита населения	1
7	Оползни, их последствия, защита населения.	1
8	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия	1
9	Защита населения от последствий ураганов и бурь	1
10	Смерчи	
11	Наводнения. Виды наводнений и их причины. Защита населения от последствий наводнений.	1
12	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнений	1
13	Сели и их характеристика. Защита населения от последствий селевых потоков	1
14	Цунами и их характеристика. Защита населения от цунами	1
15	Снежные лавины	1
16	Лесные и торфяные пожары и их характеристика	1
17	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения	1
18	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения	1
19	Эпизоотии и эпифитопии	1
20	Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность	1
21	Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения	1
22	Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека	1
23	Анатомно- физиологические особенности человека в подростковом возрасте	1
24	Общие правила оказания первой помощи. Оказание первой помощи при наружном кровотечении	1
25	Оказание первой помощи при ушибах и переломах	1
26	Общие правила транспортировки пострадавшего	1
27	История образования ГАИ-ГИБДД. Инспектор ГИБДД	1
28	Правила дорожного движения- закон улиц и дорог	1

29	Светофор. Типы и виды. Светофорное регулирование	1
30	Сигналы регулировщика. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств	1
31	Виды перекрестков	1
32	Группы дорожных знаков: предупреждающие знаки, знаки сервиса и приоритета	1
33	Группы дорожных знаков: запрещающие знаки, знаки особого предписания, предписывающие знаки и знаки дополнительной информации	1
34	Велосипед. Советы велосипедистам	
ИТОГО:		34

**Тематический план учебного предмета «ОБЖ»
(8 класс)**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Аварии, катастрофы, чрезвычайные ситуации техногенного характера	1
2	Источники чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их источники	1
3	Основные причины и стадии развития техногенных происшествий. Обобщающий урок	1
4	Пожары	1
5	Взрывы	1
6	Условия и причины возникновения пожаров и взрывов	1
7	Последствия пожаров и взрывов	1
8	Правила безопасного поведения при пожарах и угрозе взрывов	1
9	Опасные химические вещества и объекты	1
10	Характеристика ахов и их поражающих факторов	1
11	Причины и последствия аварий на химических опасных объектах	1
12	Правила поведения и защитные меры при авариях на ХОО	1
13	Первая помощь пострадавшим от АХОВ контрольная работа	1
14	Радиоактивность и радиационные опасные объекты	1
15	Ионизирующее излучение: природа, единицы измерения, биологические эффекты	1
16	Характеристика очагов поражения при радиационных авариях и принципы защиты	1
17	Правила поведения и действия населения при радиационных авариях и радиоактивном загрязнении местности	1
18	Гидродинамические аварии и гидродинамические сооружения	1
19	Последствия гидродинамических аварий	1
20	Меры по защите населения от последствий гидродинамических аварий. Правила поведения при угрозе и вовремя гидродинамических аварий. Контрольная работа	1

21	Экология и экологическая безопасность	1
22	Биосфера и человек	1
23	Загрязнение атмосферы	1
24	Загрязнение почв	1
25	Загрязнение природных вод	1
26	Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России	1
27	Контрольная работа по теме: Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера. Безопасность и защита человека	1
28	Правила для велосипедистов	1
29	Мотовелосипед и мопед. Мотоцикл. Правила пользования и движения	1
30	Водитель- главный участник дорожного движения	1
31	Проезд перекрестка	1
32	Экстремальные ситуации аварийного характера	1
33	Контрольная работа по теме: Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения	1
34	Обобщающий урок	1
ИТОГО:		34

**Тематический план учебного предмета «ОБЖ»
(9 класс)**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Россия в мировом сообществе	1
2	Национальные интересы России в мире	1
3	Национальная безопасность России	1
4	Формирование культуры безопасности жизнедеятельности	1
5	Опасные и чрезвычайные ситуации	1
6	Чрезвычайные ситуации природного характера	1
7	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1
8	Военная угроза национальной безопасности России	1
9	Международный терроризм	1
10	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1
11	Гражданская оборона	1
12	МЧС России	1
13	Прогнозирование чрезвычайных ситуаций	1
14	Инженерная защита населения	1
15	Оповещение населения	1
16	Эвакуация населения	1
17	Аварийно- спасательные и другие неотложные работы	1
18	Виды террористических акций	1
19	Система борьбы с терроризмом	1
20	Правила поведения при угрозе террористического акта	1
21	Государственная политика противодействия наркомании	1
22	Профилактика наркомании	1

23	Здоровье человека	1
24	Здоровый образ жизни и его составляющие	1
25	Репродуктивное здоровье населения	1
26	Ранние половые связи и их последствия	1
27	Инфекции, передаваемые половым путем	1
28	Понятие о ВИЧ- инфекции и СПИДе	1
29	Брак и семья	1
30	Семья и здоровый образ жизни	1
31	Основы семейного права в Российской Федерации	1
32	Первая помощь при массовых поражениях	1
33	Первая помощь при передозировке наркотических веществ	1
34	Подведение итогов (резерв)	1
ИТОГО:		34

5. Контрольно-измерительные материалы

7 класс

№1

1. Дайте определение чрезвычайной ситуации природного происхождения.
2. Когда опасное природное явление приводит к возникновению чрезвычайной ситуации?
3. Наводнение и причины их возникновения
4. Действие населения при угрозе и во время наводнения

№2

1. Причины возникновения ураганов и бурь, смерчей.
2. Действие населения при угрозе и во время ураганов, бурь, смерчей.
3. Землетрясение причины их возникновения
4. Действие населения при угрозе и во время землетрясения.

№3

1. Обвалы, оползни, и сели. Причины их возникновения.
2. Действия населения при угрозе и во время обвала, оползней и селей.
3. Причины возникновения лесных и торфяных пожаров.
4. Действия населения при угрозе и во время возникновения пожаров.

№4

1. Перечислить правила по поведению при опасных явлениях природы.
2. Ваши действия при обнаружении предмета похожего на взрывное устройство.
3. Правила оказания первой медицинской помощи.
4. Какие у человека могут быть вредные привычки. Приведите примеры

№1

8 класс

1. Дайте определение ЧС техногенного происхождения.
2. Какие источники ЧС техногенного характера вы знаете?
3. Основные причины техногенных происшествий.
4. Какие вы знаете наиболее частые причины пожаров и взрывов?
5. Правила безопасного поведения при пожарах и угрозе взрывов

№2

1. Причины и последствия аварий на химически- опасных объектах.
2. Правила поведения и защитные меры при авариях на ХОО

3. Первая помощь пострадавшим от АХОВ
4. Какие вы знаете признаки отравления химически опасными веществами?

№3

1. Какими путями человек получает облучение?
2. В каких случаях возможна радиационная авария?
3. Правила поведения действия населения при радиационных авариях
4. Причины и виды гидродинамических аварий
5. Правила поведения при угрозе и во время гидродинамических аварий

№4

1. Какова роль атмосферы жизни земли?
2. Назовите основные источники загрязнения земли и почвы
3. Правила для велосипедистов
4. Какие опасные экстремальные ситуации возможны в повседневной жизни?

9 класс

№1

1. Как вы понимаете выражение национальная безопасность?
2. Что составляет национальные интересы России?
3. Основные угрозы национальным интересам России?
4. Дайте определение воинской обязанности и расскажите о ее содержании.

№2

1. Расскажите о структуре РСЧС назовите ее подсистемы и уровни
2. Перечислите задачи гражданской обороны
3. Перечислите основные мероприятия гражданской обороны по защите населения при ЧС.
4. Как происходит оповещение населения о ЧС?

№3

1. Как защитить себя при угрозе террористического акта?
2. Как вы понимаете выражение: здоровый образ жизни.
3. Что такое пассивное курение и в чем его вред?
4. Первая помощь при отравлении алкоголем и наркотиками.

№4

1. Перечислите принципы правильного питания.
2. Какие гигиенические требования предъявляются к ношению одежды?
3. Представьте план подготовки к недельному туристическому походу
4. Правила оказания первой помощи