

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение Краснодарского края специальная
(коррекционная) школа-интернат №3



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08. 2023 года протокол №1

Председатель

Мельникова О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9-10 классов основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Зверев Денис Валерьевич
учитель физической культуры

г. Армавир 2023

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре в 8-10 классах разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 3-4 вида (для слабовидящих детей), Москва «Просвещение» 1997 год, под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В.Сермеева. Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект: Виленский М.Я. «Физическая культура 5-6-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение 2014г.; Виленский М.Я. «Физическая культура 8 – 9 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение 2014г.; с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (Б.В. Сермеева, Л.И. Плаксиной. – М.: Просвещение, 1997)

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

В содержание программы интегрирован курс ОБЖ, который разработан на основе авторской образовательной программы под общей редакцией А.Т. Смирнова. «Программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-11 классов общеобразовательных учреждений»: авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов. Сборник: «Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 классы» под общей редакцией А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2010.

Цели и задачи предмета.

Главная цель образовательного процесса детей с различными нарушениями зрения, освоение курса общеобразовательной школы с учетом специфических особенностей их физического и психического развития, подготовка к интеграции в общество нормально видящих людей. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Для эффективного использования этого курса в образовательной школе – интернате незрячих и слабовидящих детей нужно учитывать **задачи** урока физического воспитания и ОБЖ.

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- укрепление здоровья, закаливание и содействию нормальному физическому развитию организма;
- достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функций равновесия, мышечной силы, скоростно - силовых качеств, скоростных, подвижности суставах, гибкости и выносливости;

- обучению основам базовых видов двигательных действий учащихся, основной гимнастике, играм, элементам лёгкой атлетики, элементам волейбола и баскетбола, гольбола.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 - развитие способности ориентироваться с помощью охранных анализаторов на слух;
 - сообщение специальных знаний в области физической культуры, спорта, привитие гигиенических знаний и навыков;
 - развитие мышечного чувства путём разностороннего воздействия средств физической культуры на мышечную систему;
 - воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
 - воспитание у обучаемых ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
 - развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;
 - освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об обязанностях граждан по защите государства;
 - формирование умений: оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Таким образом, решая эти задачи и создавая коррекционно-развивающую среду в процессе адаптивного физического воспитания, создаются благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнь жизненно необходимых двигательных навыков и умений. А в целом повышение уровня качества жизни подростков со зрительной депривацией. Программный материал включает разделы: теоретический материал, основы знаний, адаптированные спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

2. Общая характеристика учебного предмета

Обучение физической культуре дает возможность развивать у учащихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Преподавание физкультуры ведется объяснительно-показательными и системно-деятельностными методами.

В связи с климатическими особенностями региона и материально-технической базой школы-интерната, предусмотрено замещение разделов «Плавание» и «Льжная подготовка» путем увеличения количества учебных часов в разделах «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

3. Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры на ступени основного общего образования отводится 204 часа, в том числе в 9 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю, в 10 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, который определяет ее поведение и отношение к окружающему миру.

Ориентация школьника на физическую культуру регулируется и поддерживается системой мотивов, главными из которых являются:

- мотивы, связанные с содержанием и процессом занятия (эмоционально-двигательная динамика способствует проявлению мышечной «радости» и формированию ценностных ориентации на подсознательном уровне физического воспитания);

- мотивы самоопределения и самосовершенствования (например, получить хорошую физическую подготовку);
- мотивы долга и ответственности (перед классом, учителем, обществом);
- мотивы благополучия и престижности (удовлетворение интереса, стремление получить одобрение, желание получать хорошие оценки, быть первым, занять достойное место в соревнованиях и т. д.)

Задача педагога в формировании ценностных ориентации - создавать благоприятные условия для развития ребенка, формировать здоровое школьное окружение, развивать у детей «моду» на спорт, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, которое является одной из абсолютных ценностей человека. Своевременное формирование устойчивых ценностных ориентации на здоровье и физическую культуру позволит избежать детям приобретения отрицательного опыта вредных привычек, сохранить потребность к двигательной активности, укрепить растущий организм, создать базис для совершенствования духовных и интеллектуальных достижений.

Логика воспитательно-образовательного процесса показывает, что вначале у школьника должно быть выработано ценностное отношение (мотив "хочу") к физической культуре. Под воздействием педагогических условий через выбор ценностных ориентиров и посредством - спортивных занятий происходит дальнейшее становление «образа Я» (мотив "могу"). Ориентируясь в широком спектре физкультурных ценностей, ребенок выбирает те из них,

которые наиболее тесно связаны с его потребностями. Динамика этого процесса развивается во времени и сопровождается приобретением новых физкультурных знаний, закреплением освоенных спортивных умений и навыков, что в конечном счете переводит ребенка в определенную форму жизнедеятельности - образ жизни (мотив "надо"). На этом этапе ценности здоровья, физической культуры, спорта воспринимаются на уровне убеждения как социально значимые.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования программа для 5-10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры: Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека; Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры: Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья; Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам; Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры: Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры: Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры: владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Предметные результаты: В основной школе и в школе для незрячих и слабовидящих детей результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать: характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности. 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.

В области познавательной культуры: знания по истории спорта и олимпийского движения, их влиянию на укрепление мира и дружбы между народами; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры: доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся при совместной деятельности; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности.

В области эстетической культуры: способность проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры: способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

В области физической культуры: составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание обучения.

9 класс – 102 часа

Гимнастика 30 часов

Теоретические сведения: проверка исправности гимнастических снарядов. Система оценки качества выполнения гимнастических упражнений.

Построение и перестроения 3 часа

1. Повороты в движении направо, налево, кругом.
2. Перестроение из шеренги в колонну по три (4,5) захождением плечом.
3. Изменение направления шеренг захождением плечом.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре.

Общеразвивающие упражнения 3 часа

1. Упражнения без предметов и с предметами (набивной мяч, палка и др.) на гимнастической скамейке, стенке, подобранные с учетом основного содержания урока (гимнастического, игрового, легкоатлетического).
2. Упражнения в сопротивлении. Сгибание и разгибание рук, сгибание и выпрямление ног. Наклоны и выпрямление туловища.
3. Выполнение вольных упражнений с предметом (палка, мяч, скакалка) - 8 тактов.
4. Выполнение вольных упражнений, составленных из ранее разученных элементов.

Упражнения на гимнастических снарядах Перекладина низкая (для юношей) 6 часов

1. Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.
2. Перемах правой (левой) вперед, назад.
3. Медленное опускание вперед в вис лежа.
4. Подъем верхом.
5. Оборот верхом вперед.
6. Поворот кругом из упора верхом с перемахом ноги назад в упор.
7. Соскок боком.
8. Соединения из пройденного материала.

Опорный прыжок 4 часа

1. Прыжки ноги врозь. Высота козла 110см. Расстояние от мостика до снаряда 30см.
2. Прыжки согнув ноги. Высота козла 110см. Расстояние от снаряда 30см.

Лазание 2 часа

1. Лазание по канату в три приёма.
2. Завязывание «Петли» и «Восьмерки» на канате (юноши).
3. Перелезание через забор высотой вытянутой вверх руки.
4. Перелезание с одного снаряда на другой различными способами.
5. Лазание по горизонтальной лестнице.

Упражнения на ориентирование без зрительного контроля 5 часов

1. Бег на звуковой сигнал (до 150м).
2. Бег с изменением направления по памяти (до 4-х изменений направлений).
3. Воспроизведение темпа бега $1/2, 3/4, 9/10$ силы (до 50м).
4. Воспроизведение высоты (до 4м) лазанье по канату.
5. Неоднократное выполнение прыжков в длину: первый раз на определенную длину, второй - несколько превышающей, третий - несколько меньше первоначальной длины.
6. Определение расстояния по звуку до 100м.

7. Метание малых мячей в цель (со слуховой коррекцией и путем сообщения цифровых величин отклонения от цели), расположенную на расстоянии 15м.
8. Воспроизведение расстояний при ходьбе (до 70м).
9. Воспроизведение длительной ходьбы (до 90м).
10. Специальные упражнения на ориентировку на снарядах.
11. Специальные упражнения на ориентировку в процессе проведения разделов: гимнастика, голбол.

Равновесие 7 часов

1. Различные повороты в положении равновесия на одной ноге, 270 – 360 градусов с остановкой на носках.
2. На гимнастической скамейке в стойке на одной ноге различные движения руками и ногой, ходьба различными способами без предмета и с предметом (мяч, палка, обруч), игра с мячом. Ходьба с несложными движениями рук и ног, с поворотом на 90,180 градусов.
3. Перекидной прыжок в равновесие «ласточка», прыжок со сменой ног в равновесие «ласточка».
4. Удержание на голове груза весом 1кг, ходьба с этим грузом.
5. Динамические упражнения на 14 - 16 счетов, стоя на одной ноге.
6. В наклоне вперед повороты (5 оборотов).
7. Удержание на руках двух мячей, поставленных один на другой.
8. Вращение баскетбольного мяча на кончике пальца.
9. Вращение обруча с подниманием его.

Легкая атлетика 36 часов

Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся.

Бег 15 часов

1. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в движении на различных отрезках (3 -4 повторения).
2. Бег с низкого старта 30,60 м на время.
3. Повторный бег на отрезках до 40м с хода (3- 4 повторения).
4. Бег с переменной скоростью на дистанции от 100 до 200м.
5. Бег на месте с высоким подниманием бедра продолжительностью до 45 сек – юноши, до 35 сек – девушки (3 – 4 повторения).
6. Медленный бег по дистанции: девушки 5- 7 мин, юноши 7 -9 мин.

Прыжки 9 часов

(выполнять только на матах или мягком грунте)

1. Прыжки на одной, двух ногах на месте – 10 – 12 повторений.
2. Медленный бег с подскоком вверх через 1-2-4-6 шагов до 60м (1-2 повторения).
3. прыжки с зажатыми голенью мячами на расстоянии 10 – 15м (3-4 повторения).
4. Прыжки с места в высоту и длину (6-8 повторений).

Метание 12 часов

1. Бросание и толкание набивного мяча двумя руками и одной рукой: толчком от груди, 1-3 шагов (4-6 повторений).
2. Отведение гранаты и метание с двух шагов и с места (4-6 повторений).
3. Метание гранаты двумя руками из-за головы с 3-х шагов (акцент на «скрестный» шаг) – 3-4 повторения.
4. Метание гранаты весом 700г (мальчики) и 500г (девушки) с разбега (выполняя 4 бросковых шага в завершающей фазе метания)- 3-4 повторения.

Спортивные, подвижные игры 36 часов

Голбол 14 часов

Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях голболом.

1. Правила игры в голбол. Умение ориентироваться на площадке.
2. Специальные общеразвивающие упражнения с мячом.
3. Упражнения в блокировании мяча.
4. Пенальти: умение пробивать и ловить.
5. Броски мяча у стены («скачущий» мяч, «гладкий») на точность и силу.
6. Тактика игры (смена игроков в игре, переходы).
7. Специальные упражнения общефизической подготовки голболистов.
8. Учебная игра.

Торбол 12 часов

Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом.

1. Правила игры в торбол.
2. Умение ориентироваться на площадке.
3. Особенности игры и основные различия с голболом.
4. Посадка игроков.
5. Броски и ловля мяча.

Игры 10 часов

Игры из VII - VIII классов: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены».

Волейбол:

- а) стойка волейболиста, перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад;
- б) верхняя передача мяча двумя руками на месте и в движении;
- в) игра по упрощенным правилам.

Содержание курса ОБЖ

Раздел I. Основы безопасности личности, общества и государства

Национальная безопасность России в мировом сообществе

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.

Основные угрозы национальным интересам России, влияние определенного поведения каждого человека на национальную безопасность России.

Значение формирования общей культуры населения в области опасности жизнедеятельности для обеспечения национальной безопасности России.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера как угроза национальной безопасности России

Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения. 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

Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Роль Вооруженных Сил России в обеспечении национальной безопасности страны.

Международный терроризм — угроза национальной безопасности России.

Наркобизнес как разновидность проявления международного терроризма.

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

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные задачи, решаемые РСЧС по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны. Основные факторы, определяющие развитие гражданской обороны в настоящее время.

МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании культуры в области безопасности жизнедеятельности населения страны.

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

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Основное предназначение проведения системы мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций.

Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Централизованная система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях; единая дежурно-диспетчерская служба на базе телефона 01. Создание локальных и автоматизированных систем оповещения. Эвакуация населения. Классификация мероприятий по эвакуации населения из зон чрезвычайных ситуаций. Экстренная эвакуация; рассредоточение персонала объектов экономики из категорированных городов. Заблаговременные мероприятия, проводимые человеком при подготовке к эвакуации. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

Основы государственной политики по организации борьбы с терроризмом и наркобизнесом

Виды террористических акций, их цели и способы осуществления.

Подразделение терроризма по видам в зависимости от целей, которые преследуют преступники. Международный терроризм и его основные особенности.

Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом.

Основные органы федеральной исполнительной власти, непосредственно осуществляющие борьбу с терроризмом. Основные задачи гражданской обороны по защите населения от террористических актов.

Система борьбы с терроризмом. Существующие в мировой практике формы борьбы с терроризмом. Организация информирования населения о террористической акции.

Уголовная ответственность, предусмотренная за участие в террористической деятельности.

Правила поведения при угрозе террористического акта.

Государственная политика противодействия распространению наркомании. Основные меры, принимаемые в России для борьбы с наркоманией. Наказания, предусмотренные Уголовным кодексом РФ, за сбыт наркотических средств и за склонение к потреблению наркотических средств. Профилактика наркомании.

Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

7. Основы здорового образа жизни

Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность. Определение, данное здоровью в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Основные факторы, оказывающие существенное влияние на здоровье человека. Взаимосвязь, существующая между духовной, физической и социальной составляющими здоровья человека.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль здорового образа жизни в формировании у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности.

Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.

8. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье

Ранние половые связи и их последствия.

Инфекции, передаваемые половым путем. Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья

Брак и семья. Роль семьи в воспроизводстве населения страны. Основные функции семьи. Влияние культуры общения мужчины и женщины на создание благополучной семьи. Семья и здоровый образ жизни человека. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.

Основные положения Семейного кодекса РФ.

Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Первая медицинская помощь при массовых поражениях.

Первая медицинская помощь при передозировке при приеме психоактивных веществ.

10 класс – 102 часа

Гимнастика 30 часов

Теоретические сведения, ознакомление с правилами соревнований по гимнастике. Влияние занятий гимнастикой на организм человека.

Построение и перестроение 3 часа

Повторение пройденного материала.

Общеразвивающие упражнения 3 часа

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, палки, на гимнастической стенке и скамейке), подобранные с учетом основного содержания уроков (гимнастического, игрового, легкоатлетического).

Упражнения на гимнастических снарядах Перекладина низкая (для юношей) 6 часов

1. Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.
2. Подъем верхом правой (левой).
3. Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.
4. Из упора опускание вперед, назад в вис лежа.
5. Соединение из пройденного материала.

Опорные прыжки 4 часа

1. Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня. Конь в ширину. Высота снаряда 110-120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см. Высота мостика 15см.
2. Прыжок ноги врозь. Козел в ширину, высота 120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.
3. Прыжок согнув ноги. Козел в ширину. Высота 120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.
4. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Высота снаряда 110-120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.

Упражнения на ориентирование (без зрительного контроля) 5 часов

1. Бег на звуковой сигнал (до 200м).
2. Бег с изменением направления по памяти (до 5 изменений направления).
3. Воспроизведение заданного темпа бега (до 60м).
4. Воспроизведение высоты (до 5м) лазания по канату.
5. Неоднократное выполнение прыжков в длину с разбега с изменением длины прыжка по заданию учителя.
6. Определение расстояния по звуку (до 150 - 200м).
7. Метание малых мячей в круг, расположенный на расстоянии 20м (с коррекцией путем сообщения цифровых величин отклонения от цели).
8. Воспроизведение расстояния при ходьбе (до 80м).
9. Воспроизведение длительности ходьбы (до 100м).

10. Специальные упражнения на ориентировку в процессе проведения разделов: голбол, торбол, футбол.

Лазание и перелезание 2 часа

1. Лазание по канату в 2-3 приема (юноши).
2. Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате (юноши).
3. Перелезание через забор на уровне головы с помощью партнера и без него.
4. Влезание на различные снаряды, перелезание через них, перелезание с одного снаряда на другой различными способами.

Равновесие 7 часов

1. Повороты от 90° до 450° в стойке на одной ноге, махом одной ноги и руки во всех направлениях в стойку на носках, на одной ноге в положении равновесия.
2. Остановка на носках, на одной ноге в положении равновесия после нескольких беговых или ускоренных шагов.
3. Ходьба и медленный бег на гимнастической скамейке, подскоки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной, повороты от 90° до 270°.
4. На скамейке, на полу, различные стойки с различными положениями и движениями рук и туловища, ускоренная ходьба на носках; различные повороты от 90° до 270° на носках и махом одной ноги в стойку на одной ноге; различные виды ходьбы; упор, присев продольно, другая нога в сторону на носок; сед на пятку на одной ноге, другая слегка согнута вперед на носок.
5. Переход из заднего равновесия в равновесие «ласточка» и затем в боковые.
6. Удержание на голове груза весом 1 кг, ходьба с грузом на голове.
7. Динамические упражнения на 16 счетов, стоя на одной ноге.
8. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты в 6 оборотов.
9. Вращение двух обручей.
10. 10. Использование ранее пройденного материала.

Спортивные, подвижные игры 36 часов

Голбол 14 часов

Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях голболом.

1. Правила игры в голбол.
2. Ориентирование на площадке, перемещение игроков.
3. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.
4. Упражнения в падении, блокирование мяча.
5. Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.
6. Броски мяча из различных исходных положений.
7. Разучивание «скачущего» броска.
8. Броски мяча у стены.
9. Учебная игра.

Торбол 12 часов

1. Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом.
2. Правила игры в торбол. Умение ориентироваться на площадке.
3. Особенности игры и основные различия с голболом.
4. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.
5. Упражнения в падении, блокирование мяча.
6. Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.
7. Броски мяча из различных исходных положений.

Футбол 2 часа

1. Теоретические сведения: история развития данного вида спорта. Основные отличия футбола для слепых и футзала (мини футбол для слабовидящих).
2. Ведение мяча.

3. Умение ориентироваться на площадке.

4. Удары мяча по воротам.

Волейбол 8 часов

1. Учебный материал из VIII - IX классов.

2. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в передвижении. Отбивание мяча кулаком у края сетки, нижняя передача мяча у сетки.

3. Верхняя прямая передача в правую и левую половины площадки.

4. Расстановка игроков и тактика передач мяча.

5. Учебная игра с заданиями.

Легкая атлетика 36 часов

Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств.

Бег 15 часов

1. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений).

2. Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).

3. Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения.

4. Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек(девушки): 2-4 повторения.

5. Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут.

Прыжки 9 часов

Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.

Метания 12 часов

1. Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).

2. Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4 повторения).

3. Метания в играх.

Содержание курса ОБЖ.

Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения

1.1 Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.

Подготовка к проведению турпохода

1.2 Правила поведения в ситуациях криминогенного характера

1.3 Уголовная ответственность несовершеннолетних

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних.

Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта.

Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

1.4 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

1.5 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила I и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

1.6 Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности

Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны

2.1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

2.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

2.3. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени

Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

2.5. Средства индивидуальной защиты

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

2.6. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций

Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых.

Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

3.1. Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности

Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

3.2 Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции.

Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

4. Основы здорового образа жизни

4.1 Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности.

Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

4.2 Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

4.3 Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия. Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закалывания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закалывающих процедур.

4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия.

Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части.

Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, частота и культура в быту. Раздел III. Основы военной службы

5. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества

5.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее

особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии.

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

5.2. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение

Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск.

Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в сухопутные войска.

Военно-воздушные силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС.

Военно-морской флот, история создания, предназначение.

Отдельные рода войск.

Ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, космические войска, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

5.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил.

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил, ее этапы и их основное содержание.

5.4. Другие войска, их состав и предназначение

Пограничные войска Федеральной службы безопасности, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

6. Боевые традиции Вооруженных Сил России

6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества

Патриотизм — духовно-нравственная основа личности военно-служащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина.

Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов — основное содержание патриотизма.

Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего — защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

6.2. Памяти поколений — дни воинской славы России

Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

6.3. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота

7. Символы воинской чести

7.1. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы

Боевое Знамя воинской части — особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

7.2. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе

История государственных наград за военные отличия в России.

Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации.

7.3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого

Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

8. Основы военной службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время)

8.1. Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках

Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов на базе воинской части. Ознакомление с историей части, ее боевым путем, подвигами воинов части в военное и мирное время, боевыми традициями и задачами части, решаемыми в мирное время по подготовке к защите Отечества. Ознакомление обучающихся с расписанием занятий и распорядком дня, с требованиями к правилам безопасности во время занятий с оружием и на военной технике. Значение учебных сборов в практической подготовке обучающихся к военной службе.

8.2. Размещение и быт военнослужащих

Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, содержание помещений. Противопожарная защита. Охрана окружающей среды.

Распределение служебного времени и повседневный порядок.

Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка. Учебные занятия, завтрак, обед и ужин. Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих.

8.3 Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда

Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.

8.4 Организация караульной службы, обязанности часового

Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового.

8.5 Строевая подготовка

Отработка строевых приемов и движений без оружия. Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строй отделения. Строй взвода.

Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

8.6 Огневая подготовка

Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка, смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Правила стрельбы, ведения огня из автомата. Меры безопасности при стрельбе. Практическая стрельба.

8.7 Тактическая подготовка

Основные виды боя. Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою, передвижения солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою, и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания и маскировки.

8.8 Физическая подготовка

Разучивание упражнений утренней физической зарядки. Проведение занятий по физической подготовке в объеме требований, предъявляемых к новому пополнению воинских частей.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

9 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год).

№	Основное содержание по темам	Всего часов по темам и разделам	Часы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Легкая атлетика	20		
	Бег	9		
1	Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся		1	. Соблюдать правила безопасного поведения на уроках.
2	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в движении на различных отрезках (3-4 повторения).		1	пробежать 40 м с высокого старта пробежать с максимальной скоростью 40 м. пробежать с максимальной скоростью 40м. содержание текущего материала. отличие спринтерского бега от стайерского. что такое выносливость. правила проведения соревнований по бегу, прыжкам, метаниям.
3	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в движении на различных отрезках (3-4 повторения).		1	
4	Повторный бег на отрезках до 40м с хода (3-4 повторения). Национальная безопасность России в мировом сообществе.		1	
5	Повторный бег на отрезках до 40м с хода (3-4 повторения). Россия в мировом сообществе.		1	
6	Бег с переменной скоростью на дистанции от 100 до 200м.		1	
7	Бег с переменной скоростью на дистанции от 100 до 200м.		1	
8	Бег на месте с высоким подниманием бедра продолжительностью до 45сек – юноши, до 35сек – девушки. (3-4 повторения).		1	
9	Медленный бег по дистанции девушки 5-7мин, юноши – 7-9мин.		1	
	Прыжки (выполнять только на матах или мягком грунте)	5		
10	Прыжки на одной, двух ногах на месте – 10-12 повторений. Страны и организации в современном мире, с которыми Россия успешно сотрудничает.		1	Технику выполнения прыжка в длину с разбега прыгать в длину с места правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с
11	Медленный бег с подскоком вверх через 1-2-4-6 шагов до 60м (1-2		1	

	повторения). Значение для России сотрудничества со странами СНГ.			места виды прыжков в высоту. правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места
12	Прыжки с зажатыми голенью мячами на расстоянии 10 – 15м 3 – 4 повторения. Роль молодого поколения России в развитии нашей страны.		1	
13	Прыжки с места в высоту и длину 6 – 8 повторений.		1	
14	Прыжки с места в высоту и длину 6 – 8 повторений.		1	
	Метание	6		
15	Бросание и толкание набивного мяча двумя руками и одной рукой: толчком от груди, 1-3 шагов броски из-за головы (4-6 повторений).		1	толкать набивной мяч из различных исходных положений. технические ошибки при метании в цель. метать мяч на дальность с места и разбега метать гранату. правила проведения соревнований по бегу, прыжкам, метаниям.
16	Отведение гранаты на два шага с места и с подхода (4-6 повторений).		1	
17	Метание гранаты двумя руками из-за головы с 3-х шагов (акцент на скрестный шаг) – 3-4 повторения.		1	
18	Метание гранаты двумя руками из-за головы с 3-х шагов (акцент на скрестный шаг) – 3-4 повторения.		1	
19	Метание гранаты весом 700г (мальчики) и 500г (девочки) с разбега (выполняя 4 бросковых шага в завершающей фазе метания) – 3-4 повторения.		1	
20	Метание гранаты с 3 шагов разбега, стоя боком с предварительно отведенной рукой (юноши 500гр, девушки 300гр) – 5-6 повторений. Метание в играх.		1	
	Гимнастика	30		
21	Теоретические сведения: проверка исправности гимнастических снарядов. Система оценки качества выполнения гимнастических упражнений.		1	Основной гимнастический инвентарь и правила безопасной работы с ним. выполнять строевые упражнения
22	Построение и перестроения. Повороты в движении направо, налево, кругом. Перестроение из шеренги в колонну по три (4,5) захождением плечом.		1	
23	Изменение направления шеренг захождением плечом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре.		1	
	Общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами)	3		

24	Упражнения без предметов и с предметами (набивной мяч, палка и др.) на гимнастической скамейке, стенке, подобранные с учетом основного содержания урока (гимнастического, игрового, легкоатлетического).		1	выполнять комплексы ОРУ выполнять кувырки вперед, перекаты, стойку на лопатках Основные требования на игровых уроках и уроках гимнастики
25	Упражнения в сопротивлении. Сгибание и разгибание рук, сгибание и выпрямление ног. Наклоны и выпрямление туловища. Выполнение вольных упражнений с предметом (палка, мяч, скакалка) – 8 тактов.		1	Упражнения способствующие формированию правильной осанки. выполнять броски мяча. выполнять броски мяча перед собой с последующей ловлей. передачи мяча, работа в паре с учителем
26	Выполнение вольных упражнений, составленных из ранее разученных элементов.		1	
	Упражнения на снарядах. Перекладина низкая (юноши)	6		
27	Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.		1	выполнять висы и упоры. выполнять прыжок через гимнастического козла. выполнять комбинации из ранее изученных элементов. выполнять упражнения на гимнастических снарядах.
28	Перемах правой (левой) вперед, назад.		1	
29	Медленное опускание вперед в вис лежа.		1	
30	Подъем верхом. Оборот верхом вперед.		1	
31	Поворот кругом из упора верхом с перемахом ноги назад в упор.		1	
32	Соскок боком. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера как угроза национальной безопасности России.		1	
	Опорный прыжок	4		
33	Прыжки ноги врозь. Высота коня 100см. Расстояние от мостика до снаряда 20см.		1	
34	Прыжки ноги врозь. Высота коня 100см. Расстояние от мостика до снаряда 20см.		1	
35	Прыжки согнув ноги. Высота коня 110см. Расстояние от снаряда 30см.		1	
36	Прыжки согнув ноги. Высота коня 110см. Расстояние от снаряда 30см.		1	
	Лазание	2		

37	Лазание по канату в три приёма. Завязывание «Петли» и «Восьмерки» на канате (юноши).		1	выполнять строевые перестроения. выполнять лазания по канату в 2 и 3 приема Значение гимнастических упражнений для сохранения
38	Перелезание через забор высотой вытянутой вверх руки. Перелезание с одного снаряда на другой различными способами. Лазание по горизонтальной лестнице.		1	правильной осанки. выполнять лазание по скамейке, бревну, лестнице
	Упражнения на ориентирование без зрительного контроля	5		
39	Бег на звуковой сигнал (до 150м). Бег с изменением направления по памяти (до 3 изменений направления). Воспроизведение высоты (до 4м) лазания по канату.		1	ориентироваться на стадионе, в спортивном зале. рельефную разметку в зале.
40	Неоднократное выполнение прыжков в длину с разбега: первый раз на определенную длину, второй – превышающий, третий – несколько меньше первоначальной длины. Определение расстояния по звуку (до 100м).		1	
41	Метание малых мячей в цель (со слуховой коррекцией, коррекцией путем сообщения цифровых величин отклонения от цели), расположенную на расстоянии 12м.		1	
42	Воспроизведение расстояний при ходьбе (до 70м). Воспроизведение длительной ходьбы (до 90м). Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения.		1	
43	Специальные упражнения на ориентировку на снарядах. Специальные упражнения на ориентировку в процессе проведения разделов: гимнастика, голбол.		1	
	Равновесие	7		
44	Различные повороты в положении равновесия на одной ноге, 270 – 360 градусов с остановкой на носках. На гимнастической скамейке в стойке на одной ноге различные движения руками и ногой, ходьба различными способами без предмета и с предметом (мяч, палка, обруч), игра с мячом.		1	основу техники выполнения акробатических элементов на бревне, скамейке. выполнять упражнения в равновесии. держать равновесие на

45	Ходьба с не сложными движениями рук и ног, с поворотом на 90,180 градусов.		1	скамейке, бревне
46	Перекидной прыжок в равновесие «ласточка», прыжок со сменой ног в равновесие «ласточка». Классификация чрезвычайных ситуаций, основные причины увеличения их числа.		1	
47	Удержание на голове груза весом 1кг, ходьба с этим грузом.		1	
48	Динамические упражнения на 14 - 16 счетов, стоя на одной ноге. Масштабы и последствия чрезвычайных ситуаций для жизнедеятельности человека.		1	
49	В наклоне вперед повороты (5 оборотов). Удержание на руках двух мячей, поставленных один на другой. Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия.		1	
50	Различные повороты на 270 и 360 градусов с остановкой на носках.		1	
Спортивные, подвижные игры		36		
Голбол		14		
51	Гигиенические требования и самоконтроль при занятиях голболом.		1	Основные требования на игровых уроках и . Упражнения способствующие формированию правильной осанки. ориентироваться на площадке. броски мяча из различных исходных положений. правила игры в голбол. играть в голбол по упрощённым правилам демонстрировать технику приема и передачи мяча. играть торбол по упрощённым правилам. правила судейства соревнований по торболу. ориентироваться на поле. Умение
52	Правила игры в голбол. Умение ориентироваться на площадке.		1	
53	Специальные общеразвивающие упражнения с мячом.		1	
54	Упражнения в блокировании мяча. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и последствия.		1	
55	Упражнения в блокировании мяча. Военные угрозы национальной безопасности России.		1	
56	Пенальти: умение пробивать и ловить. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России.		1	
57	Пенальти: умение пробивать и ловить.		1	
58	Пенальти: умение пробивать и ловить.		1	
59	Броски мяча у стены («скачущий » мяч, «гладкий») на точность и силу.		1	
60	Тактика игры (смена игроков в игре, переходы).		1	
61	Специальные упражнения общефизической подготовки голболистов		1	

62	Специальные упражнения общефизической подготовки голболистов		1	взаимодействовать с игроками. выполнять упражнения на брюшной пресс, в объеме намеченных технических требований.
63	Учебная игра. Роль Вооруженных Сил России в обеспечении национальной безопасности страны.		1	
64	Учебная игра. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России.		1	
Торбол		12		
65	Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом.		1	
66	Правила игры в торбол. Наркобизнес как разновидность проявления международного терроризма.		1	
67	Умение ориентироваться на площадке.		1	
68	Умение ориентироваться на площадке.		1	
69	Особенности игры и основные различия с голболом. Посадка игроков.		1	
70	Особенности игры и основные различия с голболом. Посадка игроков.		1	
71	Броски мяча.		1	
72	Ловля мяча.		1	
73	Ловля мяча.		1	
74	Учебная игра. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени		1	
75	Учебная игра. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени		1	
76	Учебная игра.		1	
Игры		10		
77	Игры из VII - VIII классов. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.		1	выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения. выполнять передачи мяча. правила игры торбол, историю развития футбола, волейбола
78	«Мяч в воздухе», «Мяч капитану»		1	
79	«Эстафета у стены». Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.		1	
80	Волейбол. Стойка волейболиста, перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад;		1	
81	Стойка волейболиста, перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад.		1	

82	Верхняя передача мяча двумя руками на месте и в продвижении.		1	
83	Подачи мяча через сетку.Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях.		1	
84	Подачи мяча через сетку.		1	
85	Подачи мяча по зонам. Игра по упрощенным правилам.Создание локальных и автоматизированных систем оповещения.		1	
86	Подачи мяча по зонам. Учебная игра. Классификация мероприятий по эвакуации населения из зон чрезвычайных ситуаций.Эвакуация населения.		1	
Легкая атлетика			16	
Бег			6	
87	Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся.Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в движении на различных отрезках (3 -4 повторения).		1	выполнять бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперед. выполнять бег по заданию учителя. правильно распределить силы по дистанции. пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта в индивидуальном темпе.
88	Бег с низкого старта 30,60 м на время.Основы государственной политики по организации борьбы с терроризмом и наркобизнесом.		1	
89	Повторный бег на отрезках до 40м с хода (3- 4 повторения).		1	
90	Бег с переменной скоростью на дистанции от 100 до 200м.		1	
91	Бег на месте с высоким подниманием бедра продолжительностью до 45 сек – юноши, до 35 сек – девушки (3 – 4 повторения). Медленный бег по дистанции: девушки 5- 7 мин, юноши 7 -9 мин.		1	
92	Бег в медленном темпе: 3-4 (6-8)минуты – мальчики, 2-3 (5-7)минуты – девочки.		1	
Прыжки (выполнять на матах или мягком грунте)			4	
93	Прыжки на одной, двух ногах на месте – 10 – 12 повторений.		1	выполнять бег в равномерном темпе. технику прыжка «перешагивание». выполнять прыжок на препятствие
94	Медленный бег с подскоком вверх через 1-2-4-6 шагов до 60м (1-2 повторения).Основы здорового образа жизни.		1	
95	Прыжки с зажатыми голенью мячами на расстоянии 10 – 15м (3-4 повторения).		1	

96	Прыжки с места в высоту и длину (6-8 повторений).		1	
Метание		6		
97	Бросание и толкание набивного мяча двумя руками и одной рукой: толчком от груди, 1-3 шагов (4-6 повторений). Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье		1	правильно выполнять основные движения в метании и метать с максимальным усилием. технику метания гранаты. Техника метания в игровой обстановке
98	Отведение гранаты и метание с двух шагов и с места (4-6 повторений).		1	
99	Метание гранаты двумя руками из-за головы с 3-х шагов (акцент на «скрестный» шаг) – 3-4 повторения. Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.		1	
100	Метание гранаты двумя руками из-за головы с 3-х шагов (акцент на «скрестный» шаг) – 3-4 повторения. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.		1	
101	Метание гранаты весом 700г (мальчики) и 500г (девочки) с разбега (выполняя 4 бросковых шага в завершающей фазе метания)- 3-4 повторения.		1	
102	Метание гранаты весом 700г (мальчики) и 500г (девочки) с разбега (выполняя 4 бросковых шага в завершающей фазе метания)- 3-4 повторения.		1	

10 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год).

№	Основное содержание по темам	Всего часов по темам и разделам	Часы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Легкая атлетика	20		
	Бег	9		
1	Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.		1	соблюдать правила безопасного поведения на уроках

2	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений). Подготовка к проведению турпохода.		1	Владеть терминологией по текущей теме. пробегать среднюю беговую дистанцию. выполнять ускорения. распределять силы по дистанции. выполнять специальные беговые упражнения. технику низкого старта. бегать с ускорением. бегать в равномерном темпе
3	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений).		1	
4	Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений). Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.		1	
5	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Уголовная ответственность несовершеннолетних.		1	
6	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		1	
7	Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения.		1	
8	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут.		1	
9	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут.		1	
	Прыжки (выполнять только на матах или мягком грунте)	5		

10	Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.		1	Владеть терминологией по текущей теме. Технику выполнения прыжка в длину с места. прыгать в длину с места. правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места выполнять прыжок в высоту с разбега. разновидности прыжков в легкой атлетике. правила проведения соревнований по прыжкам в длину. применять их на практике
11	Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.		1	
12	Прыжки с места в высоту и длину 6 – 8 повторений.Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.		1	
13	Прыжки с места в высоту и длину 6 – 8 повторений.		1	
14	Прыжки с места в высоту и длину 6 – 8 повторений.		1	
	Метание	6		
15	Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений)		1	Владеть терминологией по текущей теме. подводящие упражнения к толканию мяча. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. технику метания гранаты. выполнять метание гранаты с места. правильно выполнять метание, метать с максимальным усилием. Техника метания в игровой обстановке.
16	Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений)		1	
17	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения)		1	
18	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения)		1	
19	Метания в играх.Законы и другие нормативно-правовые		1	

	акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.			
20	Метания в играх. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.		1	
	Гимнастика	30		
21	Теоретические сведения: ознакомление с правилами соревнований по гимнастике. Влияние занятий гимнастикой на организм человека.		1	правила безопасности при проведении уроков и соревнований по гимнастике. выполнять перестроения. Выучить комплекс утренней гимнастики.
22	Построение и перестроение. Повторение пройденного материала. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.		1	
23	Построение и перестроение. Повторение пройденного материала. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.		1	
	Общеразвивающие упражнения	3		
24	Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, палки, на гимнастической стенке и скамейке), подобранные с учетом основного содержания уроков (гимнастического, игрового, легкоатлетического).		1	Выучить комплекс утренней гимнастики. терминологию по текущей теме.
25	Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, палки, на гимнастической стенке и скамейке), подобранные с учетом основного содержания уроков (гимнастического, игрового, легкоатлетического).		1	

26	Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, палки, на гимнастической стенке и скамейке), подобранные с учетом основного содержания уроков (гимнастического, игрового, легкоатлетического).		1	
	Упражнения на снарядах. Перекладина низкая (юноши)	6		
27	Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.		1	выполнять переход из одного вися в другой. Корректировка техники выполнения упражнений. выполнять комбинацию на брусках.
28	Подъем верхом правой (левой). Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.		1	
29	Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.		1	
30	Из упора опускание вперед, назад в вис лежа.		1	
31	Из упора опускание вперед, назад в вис лежа.		1	
32	Соединение из пройденного материала. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.		1	
	Опорный прыжок	4		
33	Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня. Конь в ширину. Высота снаряда 110-120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см. Высота мостика 15см.		1	выполнять опорный прыжок. терминологию по текущей теме. Корректировка техники выполнения

34	Прыжок ноги врозь. Козел в ширину, высота 120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.		1	упражнений. владеть техникой опорного прыжка способами: «вскок в упор присев». Выполнять основные элементы акробатической комбинации
35	Прыжок согнув ноги. Козел в ширину. Высота 120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций.		1	
36	Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Высотаснаряда 110-120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.		1	
	Лазание	2		
37	Лазание по канату в 2-3 приема (юноши). Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате (юноши). Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.		1	выполнять строевые перестроения. выполнять лазания по канату в 2 и 3 приема Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. выполнять лазание по скамейке, бревну, лестнице
38	Перелезание через забор на уровне головы с помощью партнера и без него. Влезание на различные снаряды, перелезание через них, перелезание с одного снаряда на другой различными способами.		1	
	Упражнения на ориентирование без зрительного контроля	5		
39	Бег на звуковой сигнал (до 200м). Бег с изменением направления по памяти (до 5 изменений направления). Воспроизведение заданного темпа бега (до 60м).		1	ориентироваться на стадионе, в спортивном зале. рельефную разметку в зале. выполнять упражнения на гимнастических снарядах. терминологию по текущей теме.
40	Воспроизведение высоты (до 5м) лазания по канату.		1	

	Неоднократное выполнение прыжков в длину с разбега с изменением длины прыжка по заданию учителя.			Выполнять основные элементы акробатической комбинации правильно
41	Определение расстояния по звуку (до 150 - 200м). Метание малых мячей в круг, расположенный на расстоянии 20м (с коррекцией путем сообщения цифровых величин отклонения от цели).		1	выполнять основные движения в метании и метать с максимальным усилием. технику метания гранаты. Техника метания в игровой обстановке
42	Метание малых мячей в круг, расположенный на расстоянии 20м (с коррекцией путем сообщения цифровых величин отклонения от цели). Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.		1	
43	Воспроизведение расстояния при ходьбе (до 80м). Воспроизведение длительности ходьбы (до 100м). Специальные упражнения на ориентировку в процессе проведения разделов: голбол, торбол, футбол. Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности.		1	
	Равновесие	7		
44	Различные повороты в положении равновесия на одной ноге, 270 – 360 градусов с остановкой на носках. На гимнастической скамейке в стойке на одной ноге различные движения руками и ногами, ходьба различными способами без предмета и с предметом (мяч, палка, обруч), игра с мячом.		1	основу техники выполнения акробатических элементов на бревне, скамейке. выполнять упражнения в равновесии. держать равновесие на скамейке, бревне

45	Ходьба с не сложными движения рук и ног, с поворотом на 90,180 градусов.		1
46	Ходьба и медленный бег на гимнастической скамейке, подскоки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной, повороты от 90° до 270°. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.		1
47	На скамейке, на полу, различные стойки с различными положениями и движениями рук и туловища, ускоренная ходьба на носках; различные повороты от 90° до 270° на носках и махом одной ноги в стойку на одной ноге; различные виды ходьбы; упор, присев продольно, другая нога в сторону на носок; сед на пятку на одной ноге, другая слегка согнута вперед на носок.		1
48	Переход из заднего равновесия в равновесие «ласточка» и затем в боковые. Удержание на голове груза весом 1кг, ходьба с грузом на голове. Здоровый образ жизни и его составляющие.		1
49	Динамические упражнения на 16 счетов, стоя на одной ноге. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты в 6 оборотов.		1
50	Вращение двух обручей Использование ранее пройденного материала. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.		1

	Спортивные, подвижные игры	36		
	Голбол	14		
51	Гигиенические требования и самоконтроль при занятиях голболом. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		1	" Основные требования на игровых уроках и . Упражнения способствующие формированию правильной осанки. ориентироваться на площадке. броски мяча из различных исходных положений. правила игры в голбол. играть в голбол по упрощённым правилам демонстрировать технику приема и передачи мяча. играть торбол по упрощённым правилам. правила судейства соревнований по торболу. ориентироваться на поле. Умение взаимодействовать с игроками. выполнять упражнения на брюшной пресс, в объеме намеченных технических требований. "
52	Правила игры в голбол. Ориентирование на площадке, перемещение игроков.		1	
53	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	
54	Упражнения в падении, блокирование мяча. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества.		1	
55	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
56	Броски мяча из различных исходных положений. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение.		1	
57	Броски мяча из различных исходных положений.		1	
58	Броски мяча из различных исходных положений.		1	
59	Разучивание «скачущего» броска. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.		1	
60	Разучивание «скачущего» броска. Реформа Вооруженных Сил.		1	

61	Броски мяча у стены. Другие войска, их состав и предназначение		1
62	Броски мяча у стены. Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества.		1
63	Учебная игра. Памяти поколений — дни воинской славы России.		1
64	Учебная игра. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.		1
	Торбол	12	
65	Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом.		1
66	Правила игры в торбол. Умение ориентироваться на площадке.		1
67	Особенности игры и основные различия с голболом. Символы воинской чести.		1
68	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1
69	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1
70	Упражнения в падении, блокирование мяча. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы.		1
71	Упражнения в падении, блокирование мяча. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.		1
72	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1

73	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
74	Броски мяча из различных исходных положений. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.		1	
75	Учебная игра. Основы военной службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время).		1	
76	Учебная игра. Размещение и быт военнослужащих.		1	
Футбол		2		
77	Теоретические сведения: история развития данного вида спорта. Основные отличия футбола для слепых и футзала (мини футбол для слабовидящих).		1	историю развития футбола играть в футбол по упрощенным правилам. правила игры в футбол владеть мячом в игре футбол
78	Ведение мяча. Умение ориентироваться на площадке. Удары мяча по воротам. Умение ориентироваться на площадке. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.		1	
Волейбол		8		
79	Учебный материал из VIII - IX классов. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в передвижении.		1	Владеть терминологией по текущей теме. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. передавать мяч во время игры партнёру Описывать стойку игрока, Перемещение в стойке. выполнять элементы в волейболе
80	Отбивание мяча кулаком у края сетки, нижняя передача мяча у сетки.		1	
81	Отбивание мяча кулаком у края сетки, нижняя передача мяча у сетки.		1	
82	Верхняя прямая передача в правую и левую половины площадки.		1	

83	Верхняя прямая передача в правую и левую половины площадки.		1	выполнять технику перемещений. выполнять элементы в волейболе жестикуляцию и судейство
84	Расстановка игроков и тактика передач мяча.		1	
85	Учебная игра с заданиями. Организация караульной службы, обязанности часового.		1	
86	Учебная игра с заданиями. Строевая подготовка.		1	
Легкая атлетика			16	
Бег			6	
87	Навыки и умения. Бег. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. пробегать среднюю беговую дистанцию. выполнять ускорения. распределять силы по дистанции. выполнять специальные беговые упражнения. технику низкого старта. бегать с ускорением. бегать в равномерном темпе
88	Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).		1	
89	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Огневая подготовка.		1	
90	Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения.		1	
91	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут.		1	
92	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1	
Прыжки (выполнять на матах или мягком грунте)			4	

93	Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью. Тактическая подготовка.		1	Владеть терминологией по текущей теме. Технику выполнения прыжка в длину с места. прыгать в длину с места. правильно выполнять
94	Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью. Физическая подготовка.		1	основные движения в прыжках в длину с места выполнять прыжок в высоту с разбега.
95	Прыжки с места в высоту и длину 6 – 8 повторений.		1	разновидности прыжков в легкой атлетике. правила проведения соревнований по прыжкам в длину.
96	Прыжки с места в высоту и длину 6 – 8 повторений.		1	применять их на практике
Метание		6		
97	Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. подводящие упражнения к толканию мяча.
98	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения).		1	подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля.
99	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения).		1	технику метания гранаты. выполнять метание гранаты с места.
100	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения).		1	правильно выполнять метание, метать с
101	Метания в играх.		1	максимальным усилием. Техника метания в игровой обстановке.
102	Метания в играх.		1	

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса.

Печатные пособия:

1. Программа для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич М., Просвещение, 2013.)
2. Виленский М.Я. «Физическая культура 5-6-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение 2014г.
3. Виленский М.Я. «Физическая культура 8 – 9 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение 2014г.
4. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 3-4 вида (для слабовидящих детей), М.: Просвещение 1997 г., под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В. Сермеева.

Спортивный инвентарь: стойки волейбольные универсальные с механизмом натяжения и волейбольной сеткой, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, скамейка гимнастическая жесткая, мат гимнастический прямой, мостик гимнастический подпружиненный, бревно гимнастическое напольное, канат для лазания, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, мяч для метания, конь гимнастический, обруч гимнастический, медболы, канат для перетягивания, тренажер на жим лежа, кольцо баскетбольное, граната спортивная для метания, диск легкоатлетический, стартовая колодка легкоатлетическая, мяч для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, сетка, стол теннисный, козел гимнастический.