

Утверждена приказом
МБОУ «Лицей №1»
№ 334 от 31.08.2021

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

предметной области
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

для 7 – 9 классов

город Усолъе-Сибирское
2021

Оглавление

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура»	3
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «ОБЖ»	46

Утверждена приказом
МБОУ «Лицей №1»
№ 334 от 31.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

базовый уровень

для 6 – 9 классов

Составитель (-и): учителя
физической культуры
Чертовских Николай
Анатольевич
Цой Александр Анатольевич

город Усолье-Сибирское

2021

Аннотация

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897, изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.)

Реализация рабочей программы поддерживается примерной, авторскими программами: Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2019. — 239 с. : ил. — ISBN 978-5-09-067770-7.

Физическая культура. 8—9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 7-е изд.— М.: Просвещение, 2019. — 256 с.: ил. — ISBN 978-5-09-068164-3.

Количество часов

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
6	3	102
7	3	102
8	3	102
9	3	99

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ, занимаются по индивидуальным траекториям и проходят аттестацию. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за семестр.

Выпускник научится:

Личностные результаты обозначены в рабочей программе воспитания (Образовательная программа ООО).

Метапредметные результаты обозначены в программе развития универсальных учебных действий «Фундамент» (Образовательная программа ООО).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся следующих умений:

– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

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

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

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 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;

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Нормативы итоговой аттестации

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах	16,30	21,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Выпускник 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;

–характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

–определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

–вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- выполнять технико-тактические действия национальных игр.*

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

–составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

–составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

–выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

–выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

–выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

–выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

–баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

–волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

–тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

–проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

–объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

–объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

–составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

–составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

–выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

–выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

–выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

–выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его

выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

–демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

–тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

–проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

–анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

–проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

–составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

–выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

–выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

–выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

–выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

–выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;

–демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности)

–тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

–отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

–понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

–объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

–использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

–измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

–определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

–составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

–составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

–составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

–составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

–совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

–совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

–совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

–тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (6–9 классы)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
---	----------------------------	---------------------------

п/п		Класс			
		VI	VII	VIII	IX
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	30	30	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	24
1.5	Лыжная подготовка	24	24	24	24
	Итого	102	102	102	102

6 КЛАСС

МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее

разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках

(мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной

подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту

способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование

6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности во время занятия. Старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Бег до 2 мин для развития выносливости. http://pedportal.net/starshie-klassy/fizkultura-i-sport/prezentaciya-na-temu-legkaya-atletika-tehnika-bega-na-korotkie-distancii-362240	1
2	Игра «Пионербол», «Перестрелка» Тест http://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/legkaya-atletika-7-klass.html	1
3	Техника высокого старта. Обучение технике низкого старта. Бег 30 м с высокого старта). Бег до 3 мин	1
4	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1
5	Повторение техники старта с опорой на одну руку. Закрепление технику низкого старта.	1
6	Бросок мяча в движении двумя руками. Нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
7	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	1
8	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Нападение с изменением позиций.	1
9	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание). Метание мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—70 м.	1
10	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей	1
11	Техника прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов.	1
12	Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.	1
13	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Закрепить технику метания с 4-5 шагов разбега.	1
14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении.	1
15	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. Мониторинг физического развития.	1
16	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
17	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин.	1
18	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
19	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 мин.	1
20	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
21	Бег на результат 1000 м.	1
22	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
23	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания.	1
24	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
25	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1
26	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2).	1
27	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед, стойку на лопатка, девочки мост из положения стоя.	1
29	Строевые упражнения: короче шаг, полшага, полный шаг. Повторить кувырки, стойки, мост.	1
30	Закрепление акробатических упражнения мальчики — кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки — мост. Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в полушпагат.	1
31	Повторение акробатические упражнения и ознакомить с акробатическим соединением. Провести игру с гимнастическими скакалками.	1
32	Повторение акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках, и проверить (на оценку) технику исполнения: у мальчиков — стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек — мост из положения стоя. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1
33	Повторение акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1
34	Повторение у мальчиков — стойку на голове согнувшись; у девочек — кувырок назад в полушпагат.	1
35	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1
36	Строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Вольные упражнения.	1
37	Совершенствование акробатического соединения. Составление вольной комбинации из ранее изученных элементов	1
38	Совершенствование вольной комбинации из ранее изученных элементов. Эстафеты.	1
39	Повторение акробатических упражнений, в вольной комбинации. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1
40	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствование техники попеременного и одновременного хода, подъемов и спусков на склонах.	1
41	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	дистанцией до 200 м.	
42	Совершенствование попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1
43	Совершенствование попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода.	1
44	Техника одновременного одношажного хода. Зачет.	1
45	Совершенствование попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1
46	Совершенствование и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Торможение плугом и упором. Дистанция до 2 км со средней скоростью.	1
47	Подъемы и спуски, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором.	1
48	Обучение торможению плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1
49	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой.	1
50	Обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км.	1
51	Обучение торможению. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1
52	Обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанции торможению. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1
53	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	1
54	Пройти со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1
55	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1
56	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1
57	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1
58	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	1
59	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
60	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
61	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1
62	Свободный ход	1
63	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	1
64	Провести комплекс упражнений. Учить опорному прыжку мальчики —	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — ноги врозь через козла в ширину (высота до 105 см)	
65	Переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой на низкой жерди. Закрепить технику опорных прыжков.	1
66	Совершенствование переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой на низкой жерди.	1
67	Закрепить технику выполнения строевых упражнений — полуповороты. Закрепить технику переворотов, пройденную на предыдущем уроке. Совершенствовать технику опорных прыжков через козла.	1
68	Соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине — мальчики и низкой жерди — девочки.	1
69	Совершенствовать технику переворота на перекладине и низкой жерди. Проверить технику прыжка через козла на оценку.	1
70	Повторить упражнения на низкой перекладине. Познакомить с соединением из 3 элементов мальчики—на перекладине; девочки — на низкой жерди брусьев	1
71	Принять на оценку технику выполнения переворота в упор. Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев.	1
72	Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине.	1
73	Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих снарядов 2-3 кувырка вперед (назад) ходьба по бревну и соскок прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, конь (козел) в ширину, гимнастическая стенка, наклонная скамейка.	1
74	Контрольное упражнение по выполнению гимнастического соединения на перекладине — мальчики и на разновысоких брусьях — девочки	1
75	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий.	1
76	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча	1
77	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
78	Учить технике передачи мяча сверху.	1
79	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
80	Закрепить технику поворотов на месте. Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. 3. Учить приему мяча снизу в парах.	1
81	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места	1
82	Совершенствование прием мяча сверху. Закрепить технику приема	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	
83	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1
84	Закрепить технику передачи мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	1
85	Мониторинг физической подготовленности	1
86	Закрепление передачи мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.	1
87	Встречная эстафета с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Продолжить развитие выносливости —бег до 7 мин.	1
88	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м. Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола	1
89	Разучить, технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	1
90	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м.	1
91	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1
92	Провести тренировочные занятия по подтягиванию на перекладине. Провести игру «Мяч в воздухе», «Картошка»	1
93	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
94	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	1
95	Повторить разминку в движении по кругу. Бег 1500 м на время.	1
96	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1
97	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного на падения. Игра по упрощенным правилам	1
98	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
99	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.	1
100	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
101	Подача мяча.	
102	Итоговое занятие (подведение итогов года, задание на лето)	1

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Технике безопасности вовремя занятии. Старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Провести бег до 2 мин для развития	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	ВЫНОСЛИВОСТИ. http://pedportal.net/starshie-klassy/fizkultura-i-sport/prezentaciya-na-temu-legkaya-atletika-tehnika-bega-na-korotkie-distancii-362240	
2	Провести игру «Пионербол», «Перестрелка» Тест http://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/legkaya-atletika-7-klass.html	1
3	Повторить технику высокого старта. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	1
4	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1
5	Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта.	1
6	Бросок мяча в движении двумя руками. Нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1
7	Высокий старт, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	1
8	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Нападение с изменением позиций.	1
9	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—70 м. техника низкого старта	1
10	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей	1
11	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов.	1
12	Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.	1
13	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Закрепить технику метания с 4-5 шагов разбега.	1
14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении.	1
15	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. Мониторинг физического развития.	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
16	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
17	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин.	1
18	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
19	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 8 мин.	1
20	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
21	Провести бег на результат 1000 м.	1
22	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	1
23	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра.	1
24	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
25	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	1
26	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2).	1
27	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра.	1
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Изучить с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатка, с девочками мост из положения стоя.	1
29	Строевые упражнения: короче шаг, полшага, полный шаг, требуя правильности и четкости выполнения упражнений. Повторить кувырки, стойки, мост.	1
30	Акробатические упражнения мальчики — кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки — мост. Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в полушпагат.	1
31	Повторить акробатические упражнения и ознакомить с акробатическим соединением. Провести игру с гимнастическими скакалками.	1
32	Повторить акробатические упражнения и проверить (на оценку) технику исполнения: у мальчиков — стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек — мост из положения стоя. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
34	Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1
35	Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой (5—6 упражнений). Проверить после повторения у мальчиков — стойку на голове согнувшись; у девочек — кувырок назад в полушпагат. Продолжить обучение по чистоте исполнения акробатического соединения	1
36	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1
37	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Вольные упражнения.	1
38	Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. Составление вольной комбинации из ранее изученных элементов	1
39	Совершенствовать технику выполнения вольной комбинации из ранее изученных элементов. Эстафеты.	1
40	Повторить акробатические упражнения, в вольной комбинации. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1
41	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км.	1
42	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1
43	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1
44	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода.	1
45	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Оценить технику одновременного одношажного хода.	1
46	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1
47	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1
48	Совершенствовать освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором.	1
49	Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1
50	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой.	1
51	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	дистанцию 2 км.	
52	Учить торможению. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1
53	Продолжить обучение технике катания с горок, торможению. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1
54	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	1
55	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	1
56	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1
57	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1
58	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1
59	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	1
60	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
61	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
62	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1
63	Свободный ход	1
64	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. Катание с горок	1
65	Провести комплекс упражнений. Учить опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — ноги врозь через козла в ширину (высота до 105 см)	1
66	Учить полуповоротам направо и налево. Учить мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой на низкой жерди. Закрепить технику опорных прыжков.	1
67	Совершенствовать: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой на низкой жерди. Закрепить технику опорных прыжков.	1
68	Закрепить технику выполнения строевых упражнений — полуповороты. Закрепить технику переворотов, пройденную на предыдущем уроке. Совершенствовать технику опорных прыжков через козла.	1
69	Провести комплекс упражнений. Разучить соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине — мальчики и низкой жерди — девочки.	1
70	Совершенствовать технику переворота на перекладине и низкой жерди. Проверить технику прыжка через козла на оценку	1
71	Повторить упражнения на низкой перекладине. Познакомить с соединением из 3 элементов мальчики — на перекладине; девочки — на низкой жерди брусьев	1
72	Принять на оценку технику выполнения переворота в упор. Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев.	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Провести тренировку в подтягивании на перекладине	
73	Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	1
74	Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих снарядов 2-3 кувырка вперед (назад) ходьба по бревну и соскок прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, конь (козел) в ширину, гимнастическая стенка, наклонная скамейка. Совершенствовать технику выполнения соединения на перекладине — мальчики и на низкой жерди — девочки.	1
75	Провести контрольное упражнение по выполнению гимнастического соединения на перекладине — мальчики и на разновысоких брусьях — девочки	1
76	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий.	1
77	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча	1
78	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
79	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Учить технике передачи мяча сверху.	1
80	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
81	Закрепить технику поворотов на месте. Закрепить технику передачи мяча сверху. Учить приему мяча снизу в парах.	1
82	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места	1
83	Совершенствование приема мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	1
84	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
85	Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	1
86	Мониторинг физической подготовленности	1
87	Закрепить умение в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.	1
88	Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Продолжить развитие выносливости — бег до 7 мин.	1
89	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м. Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола	1
90	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	1
91	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	прямой нижней подачи с 4—5 м.	
92	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м). Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
93	Провести комплекс упражнений типа зарядки. Провести тренированные занятия по подтягиванию на перекладине. Провести игру «Мяч в воздухе», «Картошка»	1
94	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
95	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	1
96	Бег 1500 м на время.	1
97	Провести тренировочные занятия по подтягиванию на перекладине. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1
98	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного на падения. Игра по упрощенным правилам	1
99	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
100	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.	1
101	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1
102	Итоговое занятие (подведение итогов года, задание на лето)	1

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	1
2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
3	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	1
4	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1
5	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин	1
6	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита.	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
7	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	1
8	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
9	Техника прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. техника низкого старта	1
10	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
11	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м.	1
12	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
13	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Повторить технику метания с 4-5 шагов разбега.	1
14	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	1
15	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1
16	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках	1
17	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1
18	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
19	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1
20	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).	1
21	Провести бег на результат на 2000 (мальчики) и 1500 м (девочки). Провести игру «Пионербол»	1
22	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
23	Мониторинг физического развития. Провести игру «Пионербол»	1
24	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1
25	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1
26	Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
27	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1
28	Напомнить о технике безопасности на уроках гимнастики. Учить кувырмам вперед и назад (слитно). Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
29	Объяснить учащимся о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Учить выполнению команды «Прямо!» Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Разучить с мальчиками длинный кувырок с места, с девочками — из стойки на лопатках переворот в полушпагат.	1
30	Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Совершенствовать кувырки вперед и назад (слитно). Девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см)	1
31	Совершенствовать акробатические упражнения; разучить с мальчиками — стойку прогнувшись на голове и руках, с девочками — переход с моста на одно колено, другая нога — вверх. Совершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом	1
32	Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков. Проверить на оценку (у всех) кувырки вперед и назад — слитно. Повторить акробатические упражнения, разучить, мальчики и девочки — соединение из 3—4 элементов. Продолжить обучение в равновесии: девочки — на бревне.	1
33	Совершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков.	1
34	Совершенствование строевых упражнений. Проверить на оценку мальчики — длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения. Познакомить девочек с соединением на бревне.	1
35	Провести серии прыжков со скакалкой — 3 x 30 с Совершенствовать соединение в равновесии по бревну. Проверить на оценку, мальчики — стойку на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено. Совершенствовать акробатическое соединение	1
36	Совершенствовать строевые упражнения отработывая четкость	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	исполнения, технику слитного исполнения акробатического соединения.	
37	Совершенствовать соединение на бревне — девочки. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев	1
38	Составление и отработка вольной комбинации.	1
39	Зачет техника выполнения вольной комбинации.	1
40	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятия на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода	1
41	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1
42	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1
43	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1
44	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти дистанцию 1 км на время	1
45	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1
46	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом.	1
47	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом.	1
48	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом.	1
49	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	1
50	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км	1
51	Катание с горок	1
52	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы.	1
53	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	
54	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	1
55	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1
56	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	1
57	Контрольный урок на дистанцию 3 км	1
58	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами.	1
59	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Пройти дистанцию до 4 км с переменной скоростью	1
60	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
61	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
62	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.	1
63	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	1
64	Переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить: мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.	1
65	Закрепить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.	1
66	Повторение пройденных упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусьев—девочки. Учить соединению из 2—3 элементов на пройденных снарядах	1
67	Проверить на оценку, мальчики — переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	1
68	Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	1
69	Совершенствовать соединение на снарядах. Проверить на оценку мальчики — из вися на подколенках опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). Закрепить технику опорного прыжка.	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
70	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики — на низкой перекладине, девочки на низкой жерди брусьев. Совершенствовать технику опорного прыжка. Провести тренировки в подтягивании — мальчики; в поднимании туловища — девочки	1
71	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Совершенствовать технику опорного прыжка.	1
72	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки — бревно, акробатика, низкая жердь брусьев, опорный прыжок Мальчики — гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	1
73	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	1
74	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно).	1
75	Вольная комбинация	1
76	Выполнять комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками Инструктаж по ТБ	1
77	Для развития качества ловкости и силовой выносливости провести полосу препятствий из 2— 3 препятствий в зале. Учить технике передачи мяча сверху.	1
78	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1
79	Продолжить развитие двигательных качеств при преодолении полосы препятствий. Закрепить технику передачи сверху. Учить технике приема мяча снизу в парах или тройках.	1
80	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м). Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
81	Закрепление техники передачи сверху. Учить технике приема мяча снизу в парах или тройках.	1
82	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
83	Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху. Учить технике прямой нижней подачи мяча	1
84	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	1
85	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
86	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
87	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
88	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
89	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	1
90	Мониторинг физического развития	1
91	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
92	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка.	1
93	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
94	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег 2000 м на время.	1
95	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
96	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места (мониторинг)	1
97	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
98	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
99	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
100	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
101	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
102	Итоговый урок (подведение итогов задание на лето) Игра «Волейбол»	1

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
3	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин.	1
4	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
5	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин.	1
6	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита.	1
7	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).	1
8	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
9	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. техника низкого старта.	1
10	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебный фильм http://pculture.ru/blog/2013/04/12/texnika-broska-v-basketbole/ Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
11	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м.	1
12	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
13	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Повторить технику метания с 4-5 шагов разбега.	1
14	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	1
15	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1
16	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках.	1
17	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	качеств. Провести бег до 10 мин.	
18	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
19	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1
20	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
21	Провести бег на результат на 2000 (мальчики) и 2000 м (девочки). Провести игру «Пионербол».	1
22	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1
23	Мониторинг физического развития. Провести игру «Пионербол».	1
24	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
25	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1
26	Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
27	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Учить кувыркам вперед и назад (слитно). Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии.	1
29	Объяснить учащимся о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Учить выполнению команды «Прямо!» Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Разучить с мальчиками длинный кувырок с места, с девочками — из стойки на лопатках переворот в полушпагат.	1
30	Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Совершенствовать кувырки вперед и назад (слитно). Девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см).	1
31	Совершенствовать акробатические упражнения; разучить с мальчиками — стойку прогнувшись на голове и руках, с девочками — переход с моста на одно колено, другая нога — вверх. Совершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом.	1
32	Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков. Проверить на оценку (у всех) кувырки вперед и назад — слитно. Повторить акробатические упражнения, разучить, мальчики и девочки — соединение из 3—4 элементов. Продолжить обучение в	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	равновесии: девочки — на бревне.	
33	Совершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков.	1
34	Совершенствовать строевые упражнения отработывая четкость исполнения. Проверить на оценку мальчики — длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения. Познакомить девочек с соединением на бревне.	1
35	Совершенствовать соединение в равновесии по бревну. Проверить на оценку, мальчики — стойку на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено. Совершенствовать акробатическое соединение.	1
36	Совершенствовать строевые упражнения отработывая четкость исполнения, технику слитного исполнения акробатического соединения.	1
37	Совершенствовать соединение на бревне — девочки. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев.	1
38	Составление и отработка вольной комбинации.	1
39	Зачет техника выполнения вольной комбинации.	1
40	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятия на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода.	1
41	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1
42	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1
43	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1
44	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти дистанцию 1 км на время	1
45	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1
46	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом	1
47	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом.	
48	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом.	1
49	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах.	1
50	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км	1
51	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы.	1
52	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	1
53	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1
54	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1
55	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время.	1
56	Контрольный урок на дистанцию 3 км.	1
57	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами.	1
58	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Пройти дистанцию до 4 км с переменной скоростью	1
59	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
60	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
61	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.	1
62	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	1
63	Закрепить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить: мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.	1
64	Переворот в упор толчком двух ног; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Мальчики — вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой.	1
65	Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусьев—девочки. Учить соединению из 2—3 элементов на пройденных снарядах	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
66	Проверить на оценку, мальчики — переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	1
67	Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики—согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — прыжок через козла (высота 100-105 см)	1
68	Совершенствовать соединение на снарядах. Проверить на оценку мальчики — из виса на подколенках опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). Закрепить технику опорного прыжка.	1
69	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики —на низкой перекладине, девочки на низкой жерди брусьев. Совершенствовать технику опорного прыжка. Провести тренировки в подтягивании—мальчики; в поднимании туловища — девочки	1
70	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Совершенствовать технику опорного прыжка.	1
71	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки — бревно, акробатика, низкая жердь брусьев, опорный прыжок Мальчики — гимнастическая стенка, канат, акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	1
72	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа.	1
73	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно).	1
74	Вольная комбинация.	1
75	Выполнять комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками. Инструктаж по ТБ.	1
76	Для развития качества ловкости и силовой выносливости провести полосу препятствий из 2— 3 препятствий в зале. Учить технике передачи мяча сверху. Провести игру пионербол.	1
77	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1
78	Продолжить развитие двигательных качеств при преодолении полосы препятствий. Закрепить технику передачи сверху. Учить технике приема мяча снизу в парах или тройках.	1
79	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
80	Закрепить технику передачи сверху. Учить технике приема мяча	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	снизу в парах или тройках.	
81	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
82	Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху. Учить технике прямой нижней подачи мяча.	1
83	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	1
84	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
85	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
86	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
87	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
88	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	1
89	Мониторинг физического развития.	1
90	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
91	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка.	1
92	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
93	Повторить разминку в движении по кругу. Бег 2000 м на время.	1
94	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
95	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места (мониторинг).	1
96	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
97	Кроссовая подготовка.	1
97	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
99	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
100	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
101	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
102	Итоговый урок (подведение итогов задание на лето) Игра «Волейбол»	1

Утверждена приказом
МБОУ «Лицей №1»
№ 334 от 31.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету
«ОБЖ»**

базовый уровень

для 8 – 9 классов

Составитель (-и):
*преподаватель-организатор
ОБЖ
Рудакова Лариса Васильевна*

**город Усолье-Сибирское
2021**

Аннотация

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897, изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.)

Реализация рабочей программы поддерживается примерной, авторской программой «Основы безопасности жизнедеятельности» (авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – Москва, «Просвещение», 2021), учебно-методическим комплексом Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 8 кл.: учебн. пособие для общеобразоват. Организаций / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2021.

Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл.: учебн. пособие для общеобразоват. Организаций / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2021.

Количество часов

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
8	1	34
9	1	33

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

Личностные результаты обозначены в рабочей программе воспитания (Образовательная программа ООО).

Метапредметные результаты обозначены в программе развития универсальных учебных действий «Фундамент» (Образовательная программа ООО).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся следующих умений:

- классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания;

- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях;

- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;

- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе;

- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Обучающийся получит возможность научиться:

- систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире; раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации;

- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;

- характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны;

- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Обучающийся научится:

- характеризовать в общих чертах организационные основы по защите населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; объяснять необходимость подготовки граждан к защите Отечества; устанавливать взаимосвязь между нравственной и патриотической проекцией личности и необходимостью обороны государства от внешних врагов;

- характеризовать РСЧС¹; классифицировать основные задачи, которые решает РСЧС по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; обосновывать предназначение функциональных и территориальных подсистем РСЧС; характеризовать силы и средства, которыми располагает РСЧС для защиты

населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- характеризовать гражданскую оборону как составную часть системы обеспечения национальной безопасности России: классифицировать основные задачи, возложенные на гражданскую оборону по защите населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать факторы, которые определяют развитие гражданской обороны в современных условиях; характеризовать и обосновывать основные обязанности граждан РФ в области гражданской обороны;

- характеризовать МЧС России: классифицировать основные задачи, которые решает МЧС России по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; давать характеристику силам МЧС России, которые обеспечивают немедленное реагирование при возникновении чрезвычайных ситуаций;

- характеризовать основные мероприятия, которые проводятся в РФ, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

- анализировать систему мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций и основные мероприятия, которые она в себя включает;

- описывать основные задачи системы инженерных сооружений, которая существует в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- описывать существующую систему оповещения населения при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации;

- анализировать мероприятия, принимаемые МЧС России, по использованию современных технических средств для информирования населения о чрезвычайных ситуациях;

- характеризовать эвакуацию населения как один из основных способов защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать виды эвакуации; составлять перечень необходимых личных предметов на случай эвакуации;

- характеризовать аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения как совокупность первоочередных работ в зоне чрезвычайной ситуации;

- анализировать основные мероприятия, которые проводятся при аварийно-спасательных работах в очагах поражения;

- описывать основные мероприятия, которые проводятся при выполнении неотложных работ;

- моделировать свои действия по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях в районе проживания при нахождении в школе, на улице, в общественном месте (в театре, библиотеке и др.), дома.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать основные задачи, стоящие перед образовательным учреждением, по защите учащихся и персонала от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

- подбирать материал и готовить занятие на тему «Основные задачи гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени»;

- обсуждать тему «Ключевая роль МЧС России в формировании культуры безопасности жизнедеятельности у населения Российской Федерации»;

- различать инженерно-технические сооружения, которые используются в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, классифицировать их по назначению и защитным свойствам.

Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Обучающийся научится:

- негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности;
- характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России;
- анализировать основные положения нормативно-правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму и обосновывать необходимость комплекса мер, принимаемых в РФ по противодействию терроризму;
- воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления;
- обосновывать значение культуры безопасности жизнедеятельности в противодействии идеологии терроризма и экстремизма;
- характеризовать основные меры уголовной ответственности за участие в террористической и экстремистской деятельности;
- моделировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия;*
- *формировать личные убеждения, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность;*
- *формировать индивидуальные качества, способствующие противодействию экстремизму и терроризму;*

• использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Основы здорового образа жизни

Обучающийся научится:

• характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;

• анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;

• классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия;

• систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества, которыми должны обладать молодые люди, решившие вступить в брак;

• анализировать основные демографические процессы в Российской Федерации; описывать и комментировать основы семейного законодательства в Российской Федерации; объяснить роль семьи в жизни личности и общества, значение семьи для обеспечения демографической безопасности государства.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.*

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Обучающийся научится:

- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях;
- анализировать причины массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и систему мер по защите населения в условиях чрезвычайных ситуаций и минимизации массовых поражений; выполнять в паре/втроём приёмы оказания само- и взаимопомощи в зоне массовых поражений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.*

Содержание учебного предмета

8 КЛАСС

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (23 часа)

Раздел 1. Основы комплексной безопасности (16 часов).

1. Пожарная безопасность (3 часа)

1.1. Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.

1.2. Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.

1.3. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожаре.

2. Безопасность на дорогах (3 часа)

2.1. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей.

2.2. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров.

2.3. Велосипедист – водитель транспортного средства.

3. Безопасность на водоёмах (3 часа).

3.1. Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях.

3.2. Безопасный отдых на водоёмах.

3.3. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

4. Экология и безопасность (2 часа).

4.1. Загрязнение окружающей среды и здоровье человека.

4.2. Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке.

5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия (5 часов)

5.1. Классификация ЧС техногенного характера.

5.2. Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия.

5.3. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия.

5.4. Пожары и взрывы на взрывоопасных объектах экономики и их возможные последствия.

5.5. Аварии на гидротехнических сооружениях и их возможные последствия.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (7 часов).

6. Обеспечение защиты населения от ЧС (4 часа).

6.1. Обеспечение радиационной безопасности населения.

6.2. Обеспечение химической защиты населения.

6.3. Обеспечение защиты населения от аварий на взрывоопасных объектах.

6.4. Обеспечение защиты населения от аварий на гидротехнических сооружениях.

7. Организация защиты населения от ЧС (3 часа).

7.1. Организация оповещения населения о ЧС техногенного характера.

7.2. Эвакуация населения.

7.3. Мероприятия по защите населения от ЧС техногенного характера.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 часов).

Раздел 4. Основы здорового образа жизни (8 часов).

8. Здоровый образ жизни и его составляющие (8 часов).

8.1. Здоровье как основная ценность человека.

8.2. Индивидуальное здоровье человека, его физическое, духовное и социальное благополучие.

8.3. Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества.

8.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

8.5. ЗОЖ и профилактика основных неинфекционных заболеваний.

8.6. Вредные привычки и их влияние на здоровье.

8.7. Профилактика вредных привычек.

8.8. Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 часа).

9. Первая помощь при неотложных состояниях (4 часа).

9.1. Первая помощь пострадавшим и её значение.

9.2. Первая помощь при отравлении аварийно химически опасными веществами (АХОВ).

9.3. Первая помощь при травмах.

9.4. Первая помощь при утоплении.

9 КЛАСС

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (24 часа)

Раздел 1. Основы комплексной безопасности (8 часов).

1. Национальная безопасность России в современном мире (4 часа).

1.1. Современный мир и Россия.

1.2. Национальные интересы России в современном мире.

1.3. Основные угрозы национальным интересам России и безопасности России.

1.4. Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность России.

2. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России (4 часа).

2.1. ЧС и их классификация.

2.2. ЧС природного характера и их последствия.

2.3. ЧС техногенного характера и их причины.

2.4. Угроза военной безопасности России.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (7 часов).

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

3.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

3.2. Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности обороноспособности страны.

3.3. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

4. Основные мероприятия, проводимые в РФ, по защите населения от ЧС военного и мирного времени.

4.1. Мониторинг и прогнозирование ЧС.

4.2. Инженерная защита населения от ЧС.

4.3. Оповещение и эвакуация населения в условиях ЧС.

4.4. Аварийно-спасительные и другие неотложные работы в очагах поражения.

Раздел 3. Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации (9 часов).

5. Терроризм и экстремизм, их причины и последствия (2 часа).

5.1. Международный терроризм – угроза национальной безопасности России.

5.2. Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы осуществления.

6. Нормативно-правовая база противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации (3 часа).

6.1. Основные нормативно-правовые акты по противодействию экстремизму и терроризму.

6.2. Общегосударственное противодействие терроризму.

6.3. Нормативно-правовая база противодействия наркотизму.

7. Организационные основы системы противодействия терроризму и наркотизму в Российской Федерации (2 часа).

7.1. Организационные основы противодействия терроризму в РФ.

7.2. Организационные основы противодействия наркотизму в РФ.

8. Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости (2 часа).

8.1. Правила поведения при угрозе теракта.

8.2. Профилактика наркозависимости.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (11 часов).

Раздел 4. Основы здорового образа жизни (9 часов).

9. Здоровье – условие благополучия человека (3 часа).

9.1. Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность.

9.2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

9.3. Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.

10. Правовые основы укрепления и сохранения репродуктивного здоровья (3 часа).

10.1. Брак и семья.

10.2. Семья и здоровый образ жизни человека.

10.3. Основы семейного права в Российской Федерации.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (2 часа).

11. Оказание первой помощи (2 часа).

11.1. Первая помощь при массовых поражениях.

11.2. Первая помощь при передозировке психоактивных веществ.

Тематическое планирование

8 класс

№ урока	Тема	Количество часов
Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (23 часа)		
Раздел 1. Основы комплексной безопасности (16 часов).		
1.	Пожарная безопасность (3 часа)	
1.1.	Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.	1
1.2.	Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения.	1
1.3.	Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожаре.	1
2.	Безопасность на дорогах (3 часа)	
2.1	Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей.	1
2.2.	Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров.	1

№ урока	Тема	Количество часов
2.3.	Велосипедист – водитель транспортного средства	1
3.	Безопасность на водоёмах (3 часа)	
3.1	Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях.	1
3.2.	Безопасный отдых на водоёмах.	1
3.3	Оказание помощи терпящим бедствие на воде.	1
4.	Экология и безопасность (2 часа).	
4.1.	Загрязнение окружающей среды и здоровье человека.	1
4.2.	Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке.	1
5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия (5 часов)	
5.1.	Классификация ЧС техногенного характера.	1
5.2.	Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия.	1
5.3.	Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия.	1
5.4.	Пожары и взрывы на взрывоопасных объектах экономики и их возможные последствия.	1
5.5.	Аварии на гидротехнических сооружениях и их возможные последствия.	1
Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (7 часов)		
6.	Обеспечение защиты населения от ЧС (4 часа).	
6.1.	Обеспечение радиационной безопасности населения.	1
6.2.	Обеспечение химической защиты населения.	1
6.3.	Обеспечение защиты населения от аварий на взрывоопасных объектах	1
6.4.	Обеспечение защиты населения от аварий на гидротехнических сооружениях	1
7.	Организация защиты населения от ЧС (3 часа).	
7.1.	Организация оповещения населения о ЧС техногенного характера.	1
7.2.	Эвакуация населения.	1
7.3.	Мероприятия по защите населения от ЧС техногенного характера.	1
	Раздел 4. Основы здорового образа жизни (8 часов).	

№ урока	Тема	Количество часов
8.	Здоровый образ жизни и его составляющие (8 часов).	
8.1.	Здоровье как основная ценность человека.	1
8.2.	Индивидуальное здоровье человека, его физическое, духовное и социальное благополучие.	1
8.3.	Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества.	1
8.4.	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	1
8.5.	ЗОЖ и профилактика основных неинфекционных заболеваний.	1
8.6.	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1
8.7.	Профилактика вредных привычек.	1
8.8.	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.	1
Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 часа).		
9	Первая помощь при неотложных состояниях (4 часа).	
9.1.	Первая помощь пострадавшим и её значение.	1
9.2.	Первая помощь при отравлении аварийно химически опасными веществами (АХОВ).	1
9.3.	Первая помощь при травмах.	1
9.4.	Первая помощь при утоплении.	1

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (24 часа)		
Раздел 1. Основы комплексной безопасности (8 часов).		
1. Национальная безопасность России в современном мире (4 часа).		
1.1.	Современный мир и Россия.	
1.2.	Национальные интересы России в современном мире.	1
1.3.	Основные угрозы национальным интересам России и безопасности России.	1
1.4.	Влияние культуры безопасности жизнедеятельности	1

№ п/п	Тема	Количество часов
	населения на национальную безопасность России	
2. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России (4 часа).		
2.1.	ЧС и их классификация.	1
2.2.	ЧС природного характера и их последствия.	1
2.3.	ЧС техногенного характера и их причины.	1
2.4.	Угроза военной безопасности России.	1
Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (7 часов).		
3. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.		
3.1.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	1
3.2.	Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности обороноспособности страны.	1
3.3.	МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.	1
4. Основные мероприятия, проводимые в РФ, по защите населения от ЧС военного и мирного времени.		
4.1.	Мониторинг и прогнозирование ЧС.	1
4.2.	Инженерная защита населения от ЧС.	1
4.3.	Оповещение и эвакуация населения в условиях ЧС.	1
4.4.	Аварийно-спасительные и другие неотложные работы в очагах поражения.	1
Раздел 3. Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации (9 часов).		
5. Терроризм и экстремизм, их причины и последствия (2 часа).		
5.1.	Международный терроризм – угроза национальной безопасности России.	1
5.2.	Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы осуществления.	1
6. Нормативно-правовая база противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации (3 часа).		
6.1.	Основные нормативно-правовые акты по противодействию экстремизму и терроризму.	1
6.2.	Общегосударственное противодействие терроризму.	1
6.3.	Нормативно-правовая база противодействия	1

№ п/п	Тема	Количество часов
	наркотизму.	
7. Организационные основы системы противодействия терроризму и наркотизму в Российской Федерации (2 часа).		
7.1.	Организационные основы противодействия терроризму в РФ	1
7.2.	Организационные основы противодействия наркотизму в РФ.	1
8. Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости (2 часа).		
8.1.	Правила поведения при угрозе теракта.	1
8.2.	Профилактика наркозависимости.	1
Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (11 часов).		
Раздел 4. Основы здорового образа жизни (9 часов).		
9.	Здоровье – условие благополучия человека (3 часа).	
9.1.	Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность.	1
9.2.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1
9.3.	Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.	1
10 Правовые основы укрепления и сохранения репродуктивного здоровья (3 часа).		
10.1.	Брак и семья.	1
10.2.	Семья и здоровый образ жизни человека.	1
10.3.	Основы семейного права в Российской Федерации	1
Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (2 часа).		
11.Оказание первой помощи (2 часа).		
11.1.	Первая помощь при массовых поражениях.	1
11.2.	Первая помощь при передозировке психоактивных веществ.	1