

Рабочие программы
Основная образовательная программа основного общего образования.
Инвариант. ФГОС
6-9 классы. Рабочие программы основного общего образования.
Предметная область «Физическая культура и Основы безопасности
жизнедеятельности»

Содержание

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура»	2
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».....	35

Утверждена приказом директора по
МБОУ «Лицей №1» № 246 от 27 августа 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
инвариант: базовый
для 6-9 классов
на 2020-2021 учебный год

Составитель: Чертовских Николай Анатольевич, учитель

город Усолье-Сибирское
2020 год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6–9 классов

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 (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897) и внесенным изменениям (приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года №1577, пункт 18.2.2)

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

– Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Реализация рабочей программы поддерживается примерной, авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

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

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* распределена на углубленное изучение раздела спорт. игры. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 6–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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 по – Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123. 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.

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (7–9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	81	81	84	84

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
2	Вариативная часть	21	21	18	18
2.1	Пропорционально распределена по видам				
	Итого	102	102	102	102

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета
на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки

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

1.1. Естественные основы.

6–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

1.2. Социально-психологические основы.

6-7 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение

тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

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

1.3. Культурно-исторические основы.

6–8 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

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

1.4. Приемы закаливания.

6–8 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*). Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

3. Содержание учебного предмета

3.1. Подвижные игры.

Волейбол

6–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

6–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

3.2. Гимнастика с элементами акробатики.

6-7 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

3.3. Легкоатлетические упражнения.

6–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

3.4. Лыжная подготовка.

6–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчи ки	Девоч ки
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

Задачи физического воспитания учащихся 6–9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Тематическое планирование

6 классы учитель: Чертовских Н.А.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Провести беседу по технике безопасности во время занятия. Повторить старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Провести 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	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
3	Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта.	1
4	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
5	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
6	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов.	1
7	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
8	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 7 мин. Мониторинг физического развития.	1
9	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин.	1
10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 8 мин.	1
11	Провести бег на результат 1000 м.	1
12	Провести игру «Пионербол», «Перестрелка» Тест http://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/legkaya-atletika-7-klass.html	1
13	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
14	Бросок мяча в движении двумя руками. Нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1

15	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Нападение с изменением позиций.	1
16	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
17	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
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении.	1
19	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
20	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1
21	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
22	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра.	1
23	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
24	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	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	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Учить технике передачи мяча сверху.	1
29	Закрепить технику поворотов на месте. Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. 3. Учить приему мяча снизу в парах.	1
30	Провести упражнения с гимнастическими скакалками.	1

	Совершенствовать прием мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	
31	Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	1
32	Повторить с целью совершенствования прием мяча снизу. Закреплять умения в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.	1
33	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м. Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола	1
34	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м.	1
35	Провести комплекс упражнений типа зарядки. Провести тренированные занятия по подтягиванию на перекладине. Провести игру «Мяч в воздухе», «Картошка»	1
36	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	1
37	Провести тренировочные занятия по подтягиванию на перекладине. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1
38	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
39	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.	1
40	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1
41	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного на падения. Игра по упрощенным правилам	1
42	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
43	Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. Изучить с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатка, с девочками мост из положения стоя.	1
44	Учить выполнению строевых упражнений короче шаг, полшага, полный шаг, требуя правильности и четкости выполнения упражнений. Повторить кувырки, стойки, мост.	1
45	Повторить с целью закрепления 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
46	Повторить акробатические упражнения и ознакомить с акробатическим соединением. Провести игру с гимнастическими скакалками.	1
47	Повторить 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	1

	соединения.	
48	Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1
49	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
50	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1
51	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Вольные упражнения.	1
52	Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. Составление вольной комбинации из ранее изученных элементов	1
53	Совершенствовать технику выполнения вольной комбинации из ранее изученных элементов. Эстафеты.	1
54	Повторить акробатические упражнения, в вольной комбинации. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1
55	Познакомить с правилами 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
56	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
57	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1
58	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
59	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Оценить технику одновременного одношажного хода.	1
60	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1
61	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
62	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
63	Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1
64	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой	1
65	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км.	1

66	Учить торможению. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1
67	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанции, торможению. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1
68	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
69	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1
70	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	1
71	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1
72	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1
73	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	1
74	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
75	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
76	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1
77	Свободный ход	1
78	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. Катание с горок.	1
79	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
80	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
81	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
82	Закрепить технику выполнения строевых упражнений — полуповороты. Закрепить технику переворотов, пройденную на предыдущем уроке. Совершенствовать технику опорных прыжков через козла.	1
83	Провести комплекс упражнений. Разучить соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине — мальчики и низкой жерди — девочки.	1
84	Совершенствовать технику переворота на перекладине и низкой жерди. Проверить технику прыжка через козла на оценку	1
85	Повторить упражнения на низкой перекладине. Познакомить с соединением из 3 элементов мальчики—на перекладине; девочки — на низкой жерди брусьев	1
86	Принять на оценку технику выполнения переворота в упор. Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	1
87	Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	1
88	Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих	1

	снарядов 2-3 кувырка вперед (назад) ходьба по бревну и соскок прогнувшись, про ползание 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. Провести игру-эстафету с преодолением 2—3 препятствий.	
89	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Провести контрольное упражнение по выполнению гимнастического соединения на перекладине — мальчики и на разновысоких брусьях — девочки	1
90	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий.	1
91	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча	1
92	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
93	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
94	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места	1
95	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
96	Мониторинг физической подготовленности	1
97	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
98	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
99	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Прыжки через скакалку за 1 мин	1
100	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
101	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 1500 м на время.	1
102	Итоговое занятие (подведение итогов года, задание на лето)	1

Тематическое планирование

7 классы, учитель: Чертовских Н.А., Цой А.А.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Провести беседу по технике безопасности вовремя занятия. Повторить старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Провести 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	Повторить технику старта с опорой на одну руку. 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
3	Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта.	1
4	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
5	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
6	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов.	1
7	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
8	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 7 мин. Мониторинг физического развития.	1
9	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин.	1
10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 8 мин.	1
11	Провести бег на результат на 1500 (мальчики) и 1000 м (девочки).	1
12	Провести игру «Пионербол», «Перестрелка» Тест http://testedu.ru/test/fizkultura/7-klass/legkaya-atletika-7-klass.html	1
13	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
14	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с	1

	изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	
15	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
16	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1
17	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
19	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
20	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1
21	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
22	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2 , 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
23	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1 , 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
24	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. Игровые задания (2×2 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
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. Игровые задания (2×2 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
26	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3×1 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
27	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках	1

	со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	
28	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Учить поворотам на месте, вперед и назад. Учить технике передачи мяча сверху. Провести игру между командами с различными предметами	1
29	Закрепить технику поворотов на месте. Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. 3. Учить приему мяча снизу в парах или тройках.	1
30	Провести упражнения с гимнастическими скакалками. Совершенствовать прием мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	1
31	Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м	1
32	Повторить с целью совершенствования прием мяча снизу. Закреплять умения в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.	1
33	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м. Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола	1
34	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м.	1
35	Провести комплекс упражнений типа зарядки. Провести тренированные занятия по подтягиванию на перекладине. Провести игру «Мяч в воздухе», «Картошка»	1
36	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	1
37	Провести тренированные занятия по подтягиванию на перекладине. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1
38	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. Игра по упрощенным правилам	1
39	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.	1
40	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	1
41	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	1
42	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	1
43	Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. Изучить с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатка, с девочками мост из	1

	положения стоя.	
44	Учить выполнению строевых упражнений короче шаг, полшага, полный шаг, требуя правильности и четкости выполнения упражнений. Повторить кувырки, стойки, мост.	1
45	Повторить с целью закрепления 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
46	Повторить акробатические упражнения и ознакомить с акробатическим соединением. Провести игру с гимнастическими скакалками.	1
47	Повторить 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
48	Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1
49	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
50	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1
51	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Вольные упражнения.	1
52	Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. Составление вольной комбинации из ранее изученных элементов	1
53	Совершенствовать технику выполнения вольной комбинации из ранее изученных элементов. Эстафеты.	1
54	Повторить акробатические упражнения, в вольной комбинации. Проверить на оценку акробатическое соединение.	1
55	Познакомить с правилами 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
56	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
57	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1
58	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
59	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Оценить технику одновременного одношажного хода.	1
60	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1

61	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
62	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
63	Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1
64	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой	1
65	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1
66	Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1
67	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	1
68	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
69	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1
70	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	1
71	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1
72	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1
73	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	1
74	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
75	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
76	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1
77	Свободный ход	1
78	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. Катание с горок	1
79	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
80	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

81	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
82	Закрепить технику выполнения строевых упражнений — полуповороты. Закрепить технику переворотов, пройденную на предыдущем уроке. Совершенствовать технику опорных прыжков через козла.	1
83	Провести комплекс упражнений. Разучить соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине — мальчики и низкой жерди — девочки.	1
84	Совершенствовать технику переворота на перекладине и низкой жерди. Проверить технику прыжка через козла на оценку	1
85	Повторить упражнения на низкой перекладине. Познакомить с соединением из 3 элементов мальчики—на перекладине; девочки — на низкой жерди брусьев	1
86	Принять на оценку технику выполнения переворота в упор. Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	1
87	Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	1
88	Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих снарядов 2-3 кувырка вперед (назад) ходьба по бревну и соскок прогнувшись, про ползание 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. Провести игру-эстафету с преодолением 2—3 препятствий.	1
89	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Провести контрольное упражнение по выполнению гимнастического соединения на перекладине — мальчики и на разновысоких брусьях — девочки	1
90	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий.	1
91	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча	1
92	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
93	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
94	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места	1
95	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
96	Мониторинг физической подготовленности	1
97	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
98	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

99	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Прыжки через скакалку за 1 мин	1
100	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
101	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 1500 м на время.	1
102	Итоговое занятие (подведение итогов года, задание на лето)	1

Тематическое планирование

8 классы, учитель: Чертовских Н.А.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Познакомить с содержанием нового комплекса УТГ. 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	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
3	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин	1
4	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
5	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
6	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
7	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
8	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
9	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1
10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1
11	Провести бег на результат на 2000 (мальчики) и 1500 м (девочки). Провести игру «Пионербол»	1
12	Мониторинг физического развития. Провести игру «Пионербол»	1
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
14	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
15	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита.	1
16	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	1

	координационных способностей	
17	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
18	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
19	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	1
20	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках.	1
21	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
22	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
23	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
28	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
29	Продолжить развитие двигательных качеств при преодолении полосы препятствий. Закрепить технику передачи сверху. Учить технике приема мяча снизу в парах или тройках.	1
30	Продолжить развитие двигательных качеств при преодолении полосы препятствий. Закрепить технику передачи сверху. Учить технике приема мяча снизу в парах или тройках.	1
31	Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху. Учить технике прямой нижней подачи мяча	1
32	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
33	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
34	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
35	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
36	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.	1

	Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	
37	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
38	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
39	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
40	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. Игра по упрощенным правилам	1
41	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. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с.	1
42	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
43	Напомнить о технике безопасности на уроках гимнастики. Учить кувырмак вперед и назад (слитно). Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
44	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
45	Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Совершенствовать кувырки вперед и назад (слитно). Девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см)	1
46	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
47	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
48	Совершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков.	1
49	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

50	Провести серии прыжков со скакалкой — 3 х 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
51	Совершенствовать строевые упражнения отрабатывая четкость исполнения, технику слитного исполнения акробатического соединения.	1
52	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
53	Составление и отработка вольной комбинации.	1
54	Зачет техника выполнения вольной комбинации.	1
55	Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятия на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода	1
56	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
57	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
58	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
59	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти дистанцию 1 км на время	1
60	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1
61	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом.	1
62	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом.	1
63	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом.	1
64	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'.	1
65	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км	1
66	Катание с горок	1
67	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы.	1
68	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	1

69	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
70	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1
71	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время.	1
72	Контрольный урок на дистанцию 3 км	1
73	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами.	1
74	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Пройти дистанцию до 4 км с переменной скоростью.	1
75	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
76	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
77	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.	1
78	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	1
79	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
80	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
81	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
82	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
83	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
84	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
85	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
86	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Совершенствовать технику опорного прыжка.	1

87	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
88	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа.	1
89	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно).	1
90	Вольная комбинация.	1
91	Выполнять комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками Инструктаж по ТБ.	1
92	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1
93	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
94	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
95	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
96	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
97	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
98	Мониторинг физического развития	1
99	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка.	1
100	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 2000 м на время.	1
101	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места (мониторинг)	1
102	Итоговый урок (подведение итогов задание на лето) Игра «Волейбол»	1

Тематическое планирование
9 класс. Учитель: Цой А.А.

№ 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	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
3	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин	1
4	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
5	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
6	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
7	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
8	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
9	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1
10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин.	1
11	Провести бег на результат на 2000 (мальчики) и 1500 м (девочки). Провести игру «Пионербол»	1
12	Мониторинг физического развития. Провести игру «Пионербол»	1
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
14	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

15	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита.	1
16	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
17	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебный фильм http://pculture.ru/blog/2013/04/12/tehnika-broska-v-basketbole/ Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
18	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
19	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	1
20	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках.	1
21	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
22	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
23	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
28	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
29	Продолжить развитие двигательных качеств при преодолении полосы препятствий. Закрепить технику передачи сверху. Учить технике приема мяча снизу в парах или тройках.	1
30	Продолжить развитие двигательных качеств при преодолении полосы препятствий. Закрепить технику передачи сверху. Учить технике приема мяча снизу в парах или тройках.	1
31	Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху. Учить технике прямой нижней подачи мяча	1

32	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
33	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
34	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
35	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
36	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
37	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
38	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
39	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
40	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. Игра по упрощенным правилам	1
41	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. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с.	1
42	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
43	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
44	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
45	Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Совершенствовать кувырки вперед и назад (слитно). Девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см)	1
46	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	1

	и хлопками под коленом	
47	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
48	Совершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Провести общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков.	1
49	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
50	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
51	Совершенствовать строевые упражнения отработывая четкость исполнения, технику слитного исполнения акробатического соединения.	1
52	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
53	Составление и отработка вольной комбинации.	1
54	Зачет техника выполнения вольной комбинации.	1
55	Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятия на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода	1
56	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
57	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
58	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
59	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти дистанцию 1 км на время	1
60	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.	1
61	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

62	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом —	1
63	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом	1
64	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах.	1
65	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км	1
66	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы.	1
67	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	1
68	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
69	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.	1
70	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	1
71	Контрольный урок на дистанцию 3 км	1
72	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами.	1
73	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Пройти дистанцию до 4 км с переменной скоростью	1
74	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
75	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
76	Ходьба на лыжах (медленно) до 4 км.	1
77	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	1
78	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
79	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
80	Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низкой жерди брусьев—девочки.	1

	Учить соединению из 2—3 элементов на пройденных снарядах	
81	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
82	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
83	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
84	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
85	Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Совершенствовать технику опорного прыжка.	1
86	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	1
87	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	1
88	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно).	1
89	Вольная комбинация	1
90	Выполнять комплекс упражнений и серии прыжков с гимнастическими скакалками Инструктаж по ТБ	1
91	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1
92	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
93	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
94	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
95	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
96	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные	1

	беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	
97	Мониторинг физического развития	1
98	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка.	1
99	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 2000 м на время.	1
100	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места (мониторинг)	1
101	Спортивные игры, развитие координации. ОРУ в движении. Кроссовая подготовка.	1
102	Итоговый урок (подведение итогов задание на лето) Игра «Волейбол»	1

Утверждена приказом директора по
МБОУ «Лицей №1» № 264 от 27 августа 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Основы безопасности жизнедеятельности»
(инвариант: базовый или профильный уровень;
для 8 - 9 классов (а)
на 2020-2021 учебный год

Составитель (и): Рудакова Лариса
Васильевна, преподаватель –
организатор ОБЖ

город Усолье-Сибирское
2020 год

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 (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897) и внесенным изменениям (приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года №1577, пункт 18.2.2)

Реализация рабочей программы поддерживается примерной, авторской программой «Основы безопасности жизнедеятельности» (авторы: М.П. Фролов, В.П. Шолох, М.В. Юрьева, Б.И. Мишин, под общей редакцией Ю.Л. Воробьева. - Москва: АСТ: Астрель, 2013.), Учебно-методическое обеспечение:

1. ОБЖ: 8 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т.Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ:Астрель, 2013 – 190с., [2] с.: ил. **НОВЫЙ** (основной учебник)
2. ОБЖ: 9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т.Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ:Астрель, 2013 – 210с., [2] с.: ил. **НОВЫЙ** (основной учебник)

Количество часов

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета 8 – 9 класс

Обучающийся научится:

- 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 информации 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 серьезную 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.*

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

Личностные результаты обозначены в программе воспитания и социализации «Слагаемые воспитания» (Образовательная программа ООО)

Содержание учебного предмета, курса

8 КЛАСС

Раздел I. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, безопасность и защита человека

Глава №1 Основные виды и причины опасных ситуаций техногенного характера (3 ч)

Определение понятия чрезвычайная ситуация техногенного характера: Краткая характеристика основных типов чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их последствий.

Основные причины техногенных аварий и катастрофы.

Глава №2. Пожары и взрывы (5 ч)

Условия возникновения пожаров и взрывов.

Возможные последствия пожаров и взрывов.

Меры пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожарах и угрозе взрывов.

Глава №3. Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ (6 ч)

Химические вещества и опасные объекты.

Правила поведения и действия населения при авариях на ХОО.

Первая помощь пострадавшим от АХОВ.

Глава №4. Аварии с выбросом радиоактивных веществ (5 ч).

Радиоактивность и радиационно опасные объекты.

Ионизирующее излучение: природа, единицы измерения, биологические эффекты.

Правила населения и действия населения при радиационных авариях и радиоактивном загрязнении местности.

Глава № 5. Гидродинамические аварии (4 ч)

Причины и виды гидродинамических аварий.

Меры по защите населения от последствий гидродинамических аварий. Правила поведения населения при угрозе и во время гидродинамических аварий.

Глава №6. Нарушение экологического равновесия.(6 ч)

Экология и экологическая безопасность.

Понятие о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ ПДКА. Краткая характеристика обстановки в России

Раздел №2. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения**Глава №1. Безопасное поведение на улицах и дорогах. (5 ч).**

Правила для велосипедистов. Мотовелосипед и мопед. Мотоцикл. Правила пользования и движения. Водитель – главный участник дорожного движения. Проезд перекрёстка.

Экстремальные ситуации аварийного характера. Инструктаж по технике безопасности на летние каникулы.

9 КЛАСС**Раздел I. Основы безопасности личности, общества, государства (26 часов)****Глава 1. Национальная безопасность России в современном мире.**

Россия в мировом сообществе и национальная безопасность. Национальные интересы России. Основные угрозы национальным интересам России и пути обеспечения её безопасности. Организация обороны Российской Федерации. Правовые основы обороны государства и воинской обязанности граждан. Контрольная работа №2 «Основы безопасности личности, общества, государства»

Глава 2. Организация защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

МЧС России – федеральный уполномоченный орган в сфере гражданской обороны (ГО) и чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи. Законодательные, нормативные и правовые основы обеспечения безопасности. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Ядерное оружие. Химическое оружие.

Биологическое оружие. Основные мероприятия ГО по защите населения от ЧС мирного и военного времени. Защитные сооружения Гражданской обороны. Чрезвычайные ситуации мирного времени. Мониторинг и прогнозирование ЧС. Контрольная работа №3

«Организация защиты населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».

Глава 3. Терроризм как угроза национальной безопасности Российской Федерации Терроризм и безопасность человека. Международный терроризм и безопасность России.

Основные правила поведения если вас захватили в заложники. Рекомендации специалистов МЧС по действиям в ЧС (памятки). Правила оказания первой помощи.

Контрольная работа №5. «Оказание ПП». Инструктаж по технике безопасности на летние каникулы. Представление подготовленных проектов.

Раздел II. Основы формирования здорового образа жизни (9 часов)

Понятие о здоровье

Глава 4. Факторы, разрушающие здоровье

Табакокурение и его вред. Алкоголь и его вред. Наркотики и их вред

Глава 5. Факторы, формирующие здоровье человека

Рациональное питание. Основы подбора продуктов питания. Советы как выбрать безопасные продукты. Гигиена одежды. Занятия физической культурой. Туризм как активный вид отдыха. Контрольная работа №1. «Основы формирования здорового образа жизни».

**Тематическое планирование
8 класс**

№ урока	Тема урока (с обязательным выделением контроля: Контрольная работа №1 «.....» или Лабораторная работа №1 «.....» или другие формы контроля)	Количество часов
1.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их классификация	1
2.	Краткая характеристика основных типов чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их последствия	1
3.	Основные причины техногенных аварий и катастроф	1
4.	Пожары	1
5.	Взрывы	1
6.	Условия и причины возникновения пожаров и взрывов	1
7.	Возможные последствия пожаров и взрывов	1
8.	Меры пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожарах и угрозе взрывов	1
9.	Химические вещества и опасные объекты	1
10.	Характеристика АХОВ и их поражающих факторов	1
11.	Возможные последствия при авариях на химически опасных объектах	1
12.	Правила поведения и действия населения при авариях на ХОО	1
13.	Характеристика поражений аварийно химически опасными веществами.	1
14.	Первая помощь пострадавшим от АХОВ	1
15.	Радиоактивность и радиационно- опасные объекты	1
16.	Ионизирующее излучение: природа, единицы измерения, биологические эффекты	1
17.	Естественная радиоактивность	1
18.	Характеристика очагов поражения при радиационных авариях и принципы защиты от ионизирующего излучения	1
19.	Правила поведения и действия населения при радиационных авариях и радиоактивном загрязнении местности	1
20.	Гидродинамические аварии и гидротехнические сооружения	1
21.	Причины и виды гидродинамических аварий	1

22.	Последствия гидродинамических аварий	1
23.	Меры по защите населения от последствий гидродинамических аварий. Правила поведения населения при угрозе и во время гидродинамических аварий	1
24.	Экология и экологическая безопасность	1
25.	Биосфера и человек	1
26.	Загрязнение атмосферы	1
27.	Загрязнение почвы	1
28.	Загрязнение природных вод	1
29.	Понятие о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ (ПДК).	1
30.	Правила для велосипедистов.	1
31.	Мотовелосипед и мопед. Мотоцикл. Правила пользования и движения	1
32.	Водитель – главный участник дорожного движения. Проезд перекрёстка.	1
33.	Экстремальные ситуации аварийного характера	1
34.	Инструктаж по технике безопасности на летние каникулы.	1

**Тематическое планирование
9 класс**

№ урока	Тема урока (с обязательным выделением контроля: Контрольная работа №1 «.....» или Лабораторная работа №1 «.....» или другие формы контроля)	Количество часов
1.	Россия в мировом сообществе и национальная безопасность	1
2.	Национальные интересы России	1
3.	Основные угрозы национальным интересам России и пути обеспечения её безопасности	1
4.	Организация обороны Российской Федерации	1
5.	Правовые основы обороны государства и воинской обязанности граждан	1
6.	Контрольная работа №1 «Основы безопасности личности, общества, государства»	1
7.	МЧС России – федеральный уполномоченный орган в сфере гражданской обороны (ГО) и чрезвычайных ситуаций	1
8.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи	1
9.	Законодательные, нормативные и правовые основы обеспечения безопасности.	1
10.	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	1
11.	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1
12.	Ядерное оружие	1
13.	Химическое оружие	1
14.	Биологическое оружие	1
15.	Основные мероприятия ГО по защите населения от ЧС мирного и военного времени	1
16.	Защитные сооружения Гражданской обороны.	1
17.	Чрезвычайные ситуации мирного времени	1
18.	Мониторинг и прогнозирование ЧС	1
19.	Контрольная работа №2 «Организация защиты населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»	1
20.	Терроризм и безопасность человека	1

21.	Международный терроризм и безопасность России	1
22.	Основные правила поведения если вас захватили в заложники	1
23.	Рекомендации специалистов МЧС по действиям в ЧС (памятки)Правила оказания первой помощи	1
24.	Понятие о здоровье	1
25.	Табачокурение и его вред	1
26.	Алкоголь и его вред	1
27.	Наркотики и их вред	1
28.	Рациональное питание	1
29.	Основы подбора продуктов питания. Советы как выбрать безопасные продукты.	1
30.	Гигиена одежды	1
31.	Занятия физической культурой. Туризм как активный вид отдыха.	1
32.	Контрольная работа №3. «Основы формирования здорового образа жизни»	1
33.	Правила оказания первой помощи	1
34.	Инструктаж по технике безопасности на летние каникулы. Представление подготовленных проектов.	1